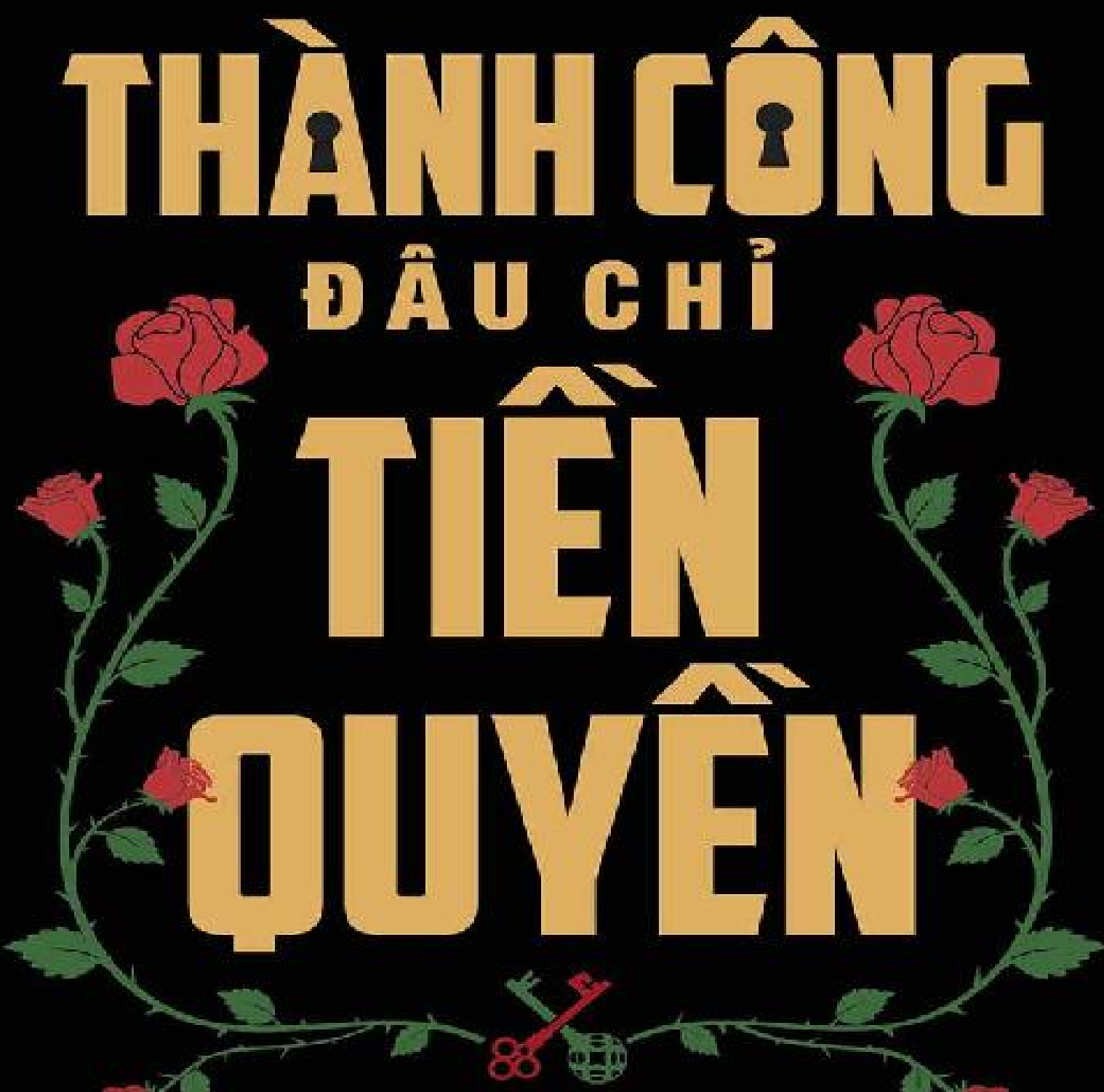


ARIANNA HUFFINGTON

Chu Thị Phương Thanh dịch

THÀNH CÔNG ĐÂU CHỈ TIỀN QUYỀN



THƯỚC ĐO THỨ 3 ĐỂ ĐỊNH NGHĨA LẠI
THÀNH CÔNG TRONG TƯƠNG LAI

 alphabooks®
knowledges by books

 NHÀ XUẤT BẢN
THANH NIÊN



Mục lục

1. [Lời giới thiệu](#)
2. [Chương 1. Hạnh phúc](#)
3. [Một kế hoạch mới: Thời gian để tái cấu trúc cuộc sống của chúng ta](#)
4. [Chương 2. Sự thông thái](#)
5. [Cuộc đời giống như một lớp học](#)
6. [Chương 3. Sự kỳ diệu](#)
7. [Hành trình bay vào không gian trên con tàu vũ trụ](#)
8. [Chương 4. Sự cho đi](#)
9. [Mở rộng ranh giới sự quan tâm: Cuối tuần này chúng ta sẽ làm gì?](#)
10. [Lời kết](#)
11. [Phụ lục A](#)
12. [Phụ lục B](#)
13. [Chú thích](#)

Lời giới thiệu

Vào buổi sáng ngày mùng 6 tháng 4 năm 2007, tôi đang nằm dài trên sàn văn phòng giữa một đồng bừa bộn. Tôi đã gục đi vì kiệt sức và thiếu ngủ. Trong lúc cơ thể đổ xuống, đầu tôi va vào cạnh bàn, trượt qua mắt và khiến xương gò má bị vỡ. Trong tiềm thức, tôi thấy mình được đưa qua các phòng khám, từ phòng chụp cộng hưởng từ đến phòng chụp CT siêu âm tim, để kiểm tra xem có vấn đề nào khác về sức khỏe ngoài việc bị kiệt sức hay không. Kết quả là không có gì khác cả, nhưng trong phòng đợi của bác sĩ, tôi nhận ra đây là một nơi phù hợp để tự đặt ra những câu hỏi cho chính bản thân về cách mà tôi đang sống.

Vào năm 2005, chúng tôi thành lập *Huffington Post*, và chỉ sau hai năm, tờ báo đã phát triển với tốc độ đáng kinh ngạc. Tôi đã được lên trang bìa của các tạp chí và nằm trong danh sách “100 người có ảnh hưởng nhất thế giới” do tạp chí Times bình chọn. Nhưng sau cú gục ngã ấy, tôi đã tự hỏi bản thân: Đây được xem là sự thành công ư? Đây là cuộc sống mà tôi mong muốn sao? Tôi đã làm việc 18 tiếng một ngày, bảy ngày một tuần, cố gắng để xây dựng doanh nghiệp, mở rộng quy mô và thu hút các nhà đầu tư. Nhưng tôi nhận ra mình đang dần mất kiểm soát. Xét về các khía cạnh của sự thành công, tôi đã có được tiền bạc và quyền lực. Tuy nhiên, tôi lại không có được một cuộc sống thành công. Tôi biết có điều gì đó đã thay đổi hoàn toàn. Tôi không thể tiếp tục đi trên con đường đó nữa.

Đây là một cuộc gọi đánh thức theo kiểu cổ điển. Nhìn lại cuộc đời mình, tôi đã có những khoảng thời gian mà tôi nên thức tỉnh nhưng tôi đã không làm vậy. Lần này, tôi thực sự đã tạo được rất nhiều thay đổi trong cách sống, bao gồm cả việc luyện tập hằng ngày để giữ cho bản thân đi đúng hướng. Tôi rời khỏi phòng chờ của bác sĩ. Kết quả là tôi đã có một cuộc sống trọn vẹn hơn, với nhiều không gian để thở và một góc nhìn sâu sắc hơn.

Cuốn sách này được hình thành khi tôi cố gắng liên kết tất cả những hiểu biết mà tôi đã thu thập được về công việc và cuộc sống của bản thân. Trong suốt nhiều tuần, tôi dành thời gian viết bài luận để cung cấp cho các lớp của Đại học Smith. Hai cô con gái của tôi đang theo học đại học. Đó quả là thời điểm đặc biệt dành cho khóa tốt nghiệp – sự tạm ngừng, quãng nghỉ sau bốn (hoặc năm, sáu) năm không ngừng học tập và phát triển trước khi bắt đầu cuộc sống của một người trưởng thành – một cuộc sống để tiếp tục tiến lên và đưa tất cả kiến thức đã học vào thực tiễn. Đó là dấu mốc độc nhất trong cuộc sống của họ. Và trong khoảng 15 phút, tôi phải khiến các sinh viên tốt nghiệp phải chú ý. Thách thức ở đây là phải nói điều gì đó phù hợp với hoàn cảnh, điều gì đó sẽ hữu ích trong quãng thời gian sắp tới.

Tôi nói với các sinh viên tốt nghiệp: “Theo truyền thống, những bài phát biểu sẽ trình bày cách để các sinh viên tốt nghiệp bước ra ngoài xã hội và leo lên các nấc thang của sự thành công. Nhưng thay vì định nghĩa lại thành công, tôi muốn đặt câu hỏi cho các bạn. Bởi thế giới mà các bạn sắp phải đối mặt rất cần điều này. Và cũng bởi các bạn sắp đón nhận nhiều thử thách cam go. Việc học tập tại Đại học Smith đã chỉ ra rất rõ ràng rằng, các bạn có quyền có được chỗ đứng ở bất kỳ nơi nào mình muốn. Các bạn có thể làm việc và dẫn đầu trong bất kỳ lĩnh vực nào. Nhưng những gì tôi mong mỏi ở các bạn không chỉ là đưa vị trí của các bạn lên top đầu của thế giới, mà còn làm thay đổi thế giới.”

Phản ứng sau đó của các sinh viên đã khiến tôi nhận ra sự khao khát định nghĩa lại thành công có thể lan truyền rộng rãi đến thế nào.

“Cuộc sống tốt đẹp là gì?” đã trở thành câu hỏi phổ biến của các nhà triết học kể từ thời Hy Lạp cổ đại. Nhưng ở một giai đoạn nào đó, chúng ta đã lãng quên câu hỏi đó và chuyển sự chú ý tới việc chúng ta kiếm được bao nhiêu tiền, có thể mua căn nhà rộng đến đâu và leo lên được bao nhiêu nấc thang trong sự nghiệp, v.v.. Đó là những câu hỏi chính đáng, đặc biệt là tại thời điểm mà phụ nữ vẫn đang cố gắng để đạt được những vị trí bình đẳng trong công việc...

Nhưng tôi đau đớn khi phát hiện ra rằng, chúng ta ngày càng cách xa với câu hỏi duy nhất để dẫn tới một cuộc sống thành công.

Theo thời gian, khái niệm về sự thành công trong xã hội đã thu hẹp lại chỉ còn liên quan đến tiền bạc và quyền lực. Trên thực tế, sự thành công, tiền bạc và quyền lực đã thực sự được đánh đồng trong tâm trí của nhiều người.

Ý tưởng về sự thành công này có thể hiệu quả trong thời gian ngắn, nhưng về lâu về dài, nó sẽ giống như việc bạn có thể giữ thăng bằng trên một chiếc ghế đầu có hai chân trong chốc lát, nhưng cuối cùng vẫn sẽ ngã nhào. Và hiện tượng những người rất thành công bị ngã nhào đang xuất hiện ngày càng nhiều.

Vì vậy, những gì mà tôi chỉ ra cho các sinh viên tốt nghiệp Đại học Smith về cách chúng ta từng định nghĩa về sự thành công là không đủ. Nó không còn bền vững đối với loài người hoặc xã hội này nữa. Để sống cuộc đời mà chúng ta thực sự mong muốn, chúng ta cần một Thước đo thứ ba của sự thành công, vượt ra ngoài hai thước đo là tiền bạc và quyền lực, nó sẽ bao gồm bốn yếu tố chính: hạnh phúc (well-being), sự thông thái (wisdom), sự kỳ diệu (wonder) và cho đi (giving). Bốn điều đó cũng tạo nên bốn phần của cuốn sách này.

Đầu tiên là hạnh phúc: nếu không định nghĩa lại thành công là gì, cái giá mà chúng ta phải trả về mặt sức khỏe và hạnh phúc sẽ tiếp tục gia tăng, tôi nhận ra điều này dựa trên trải nghiệm của chính mình. Dường như trong mỗi cuộc trò chuyện, tôi luôn gặp phải những tình huống khó xử mà con người thời nay thường phải đối mặt như sự căng thẳng quá độ, bận rộn quá mức, làm việc quá sức, kết nối quá nhiều trên mạng truyền thông và thiếu tương tác với chính bản thân và những người khác. Không gian, khoảng cách, sự lảng đong, im lặng – những điều cho phép con người tái tạo và nạp lại năng lượng – tất cả đang dần biến mất trong cuộc sống của tôi cũng như của rất nhiều người khác nữa.

Đối với cá nhân tôi, những người thực sự thành công trong cuộc sống là những người đã vươn lên vì sự hạnh phúc, thông thái, học

hỏi và cho đi. Kể từ đó, “Thước đo thứ ba” (Third Metric) đã được tạo ra – cái chân thứ ba của chiếc ghế đầu tạo nên một cuộc sống thành công. Việc xác định lại con đường của cuộc đời cùng những ưu tiên hàng đầu đã giúp tôi nhận ra một sự thức tỉnh đang diễn ra trên quy mô toàn cầu. Chúng ta đang bước vào một kỷ nguyên mới. Cách chúng ta đo đếm sự thành công đang dần thay đổi.

Và sự thay đổi này diễn ra không hề sớm, đặc biệt là đối với phụ nữ, bởi một lượng dữ liệu ngày càng tăng cho thấy cái giá phải trả của phụ nữ đối với sự thành công đang thực sự cao hơn nam giới: phụ nữ bị căng thẳng trong công việc có nguy cơ mắc bệnh tim mạch tăng gần 40%, bệnh tiểu đường tăng 60%. Trong suốt 30 năm qua, khi phụ nữ đã có những bước tiến đáng kể trong sự nghiệp, mức độ căng thẳng đã tăng lên 18%.

Cả những người chưa tham gia và mới tham gia vào lực lượng lao động đã bắt đầu cảm nhận được ảnh hưởng. Theo Hiệp hội Tâm thần học Mỹ, thế hệ Millennial¹ đang đứng đầu bảng xếp hạng về mức độ căng thẳng, nhiều hơn so với thế hệ Baby Boomers².

Văn hóa làm việc của phương Tây đã lan rộng sang nhiều nơi khác trên thế giới, dẫn đến sự căng thẳng, thiếu ngủ và kiệt sức. Tôi đã từng “mặt-đối-mặt” (hay nói đúng hơn là “mặt-đối-sàn nhà”) với những vấn đề khi tôi gục ngã. Trong khi sự căng thẳng làm suy yếu sức khỏe của chúng ta, việc thiếu ngủ cũng khiến rất nhiều người có những trải nghiệm tiêu cực trong công việc, ảnh hưởng đến sức sáng tạo, hiệu suất và quá trình ra quyết định của chúng ta. Sự cố đắm tàu Exxon Valdez, vụ nổ tàu con thoi Challenger, sự cố hạt nhân Chernobyl và sự cố Đảo Three Mile đều có ít nhất một phần nguyên nhân bắt nguồn từ sự thiếu ngủ.

Và vào mùa đông năm 2013, vụ tai nạn đường sắt nghiêm trọng tại Metro-North đã xảy ra do William Rockefeller, kỹ sư tại trạm điều khiển ngủ gật trong giờ làm việc. Vụ việc này đã khiến dư luận đề tâm đến sự nguy hiểm của thiếu ngủ trong ngành công nghiệp vận chuyển. Như lời John Paul Wright, kỹ sư của một trong những nhà khai thác vận tải đường sắt lớn nhất nước Mỹ, đã nói: “Vấn đề lớn

nhất với những công nhân đường sắt là sự mệt mỏi chứ không phải thù lao. Dù được trả công rất tốt, nhưng họ đã hy sinh bản thân để làm việc trong nhiều giờ, chưa nói đến tỷ lệ ly hôn cao, dùng thuốc tùy tiện và căng thẳng.”

Hơn 30% người dân tại Mỹ và Anh đang bị thiếu ngủ, nó không chỉ ảnh hưởng nghiêm trọng đến khả năng đưa ra quyết định và nhận thức. Ngay cả những đặc điểm tính cách và các giá trị cốt lõi cũng sẽ bị ảnh hưởng nếu ngủ quá ít. Theo một nghiên cứu từ Viện Nghiên cứu Quân đội Walter Reed, việc thiếu ngủ làm suy giảm trí tuệ cảm xúc, sự tự tôn, quyết đoán, ý thức độc lập, sự đồng cảm với người khác, chất lượng của các mối quan hệ cá nhân, suy nghĩ tích cực và kiểm soát ham muốn. Trên thực tế, điều duy nhất mà nghiên cứu nhận thấy rằng sẽ tốt hơn nếu thiếu ngủ là “tư duy huyền bí” và mê tín dị đoan. Vì vậy, nếu bạn quan tâm đến lĩnh vực bói toán, hãy cứ tiếp tục thức khuya. Còn chúng ta phải xác định lại điều gì cần coi trọng và cố gắng thay đổi văn hóa làm việc: sự cống hiến và làm việc đến kiệt sức cần phải bị lên án thay vì được tán dương.

Trong định nghĩa mới về sự thành công, chỉ xây dựng và chăm sóc nguồn tài chính là chưa đủ. Chúng ta cần phải làm mọi điều có thể để bảo vệ và nuôi dưỡng nguồn nhân lực. Mẹ tôi là một chuyên gia trong lĩnh vực đó. Tôi vẫn còn nhớ khi tôi 12 tuổi, một doanh nhân Hy Lạp rất thành công thường tới ăn tối với gia đình tôi. Ông ấy luôn tỏ vẻ mệt mỏi và kiệt sức. Nhưng khi ngồi xuống dùng bữa, ông ấy nói với chúng tôi về những điều tốt đẹp đã đến với mình. Ông ấy rất vui mừng khi vừa giành được bản hợp đồng để xây dựng một viện bảo tàng mới. Mẹ tôi dường như không thấy ấn tượng lắm. Bà thẳng thừng nói: “Tôi không quan tâm công việc của anh đang diễn ra tốt như thế nào, anh đang không biết tự chăm sóc bản thân. Công việc của anh có thể mang lại lợi nhuận lớn, nhưng bản thân anh mới chính là nguồn vốn quan trọng nhất. Anh có thể rút tiền nhiều lần từ tài khoản sức khỏe của mình, nhưng anh luôn chỉ rút ra. Anh có thể bị phá sản nếu không sớm gửi lại tiền vào đó.” Và quả thực, không lâu sau đó, ông ấy đã phải vào viện bởi một cơn nhồi máu cơ tim đột ngột.

Khi chúng ta gộp cả sức khỏe của bản thân vào định nghĩa về sự thành công, có một điều thay đổi là mối quan hệ của chúng ta với thời gian. Hiện nay, thậm chí còn có một thuật ngữ mô tả cảm giác căng thẳng của con người là “nạn đói thời gian” (time famine) – chỉ việc chúng ta không bao giờ cảm thấy đủ thời gian để làm những việc mình muốn. Mỗi lần nhìn vào đồng hồ, dường như nó luôn muộn hơn so với chúng ta nghĩ. Bản thân tôi đã luôn có một mối quan hệ rất căng thẳng với thời gian. Tác giả Dr. Seuss đã tóm tắt điều đó một cách đẹp đẽ, ông viết: “Biết tính thời gian sớm-muộn thế nào? Màn đêm có trước khi chiều tà xuất hiện. Tháng 12 đến trước tháng 6 một quãng xa. Lạy Chúa tôi, thời gian vẫn thế, ngày lại ngày mãi miết trôi qua. Biết tính thời gian sớm-muộn thế nào?”

Bạn nghe có quen không?

Và khi đang sống trong tình trạng đói khát thời gian, chúng ta đã tự cướp đi khả năng trải nghiệm một trong những yếu tố quan trọng của Thước đo thứ ba: sự kỳ diệu – cảm giác vui sướng trước những bí ẩn của vũ trụ, các sự kiện hằng ngày và những phép lạ nhỏ bé lấp đầy cuộc sống của chúng ta.

Mẹ tôi luôn ở trong một trạng thái kỳ diệu của thế giới xung quanh. Cho dù bà đang rửa chén, cho hải âu ăn tại bãi biển hay khiển trách những người làm việc quá sức, bà luôn duy trì cảm giác về sự kỳ diệu của cuộc sống. Và bất cứ khi nào tôi phàn nàn hoặc buồn rầu về điều gì đó, mẹ tôi lại đưa ra cùng một lời khuyên: “Con yêu, con chỉ cần ‘chuyển kênh’ thôi. Con đang nắm trong tay cái điều khiển mà. Đừng bật lại những bộ phim buồn rầu hay đáng sợ nữa.”

Hạnh phúc và sự kỳ diệu đều là chìa khóa để tạo nên Thước đo thứ ba. Sau đó, trong việc tái định nghĩa sự thành công thì W cũng là chữ không thể thiếu: sự thông thái (wisdom).

Trên thế giới, chúng ta có thể thấy những nhà lãnh đạo thông minh trong lĩnh vực chính trị, kinh doanh, truyền thông đều đã từng đưa ra các quyết định tồi tệ. Những gì họ đang thiếu không phải là chỉ số IQ mà là sự thông thái. Không quá khó khăn để khai thác trí tuệ bên trong chúng ta, để làm như vậy, chúng ta phải ngắt kết nối với tất cả

các thiết bị hiện có – đồ điện tử, màn hình, phương tiện truyền thông xã hội – và kết nối lại với chính chúng ta.

Thành thật mà nói, đó không phải là điều gì đó đến với tôi một cách tự nhiên. Trước khi mẹ tôi mất, lần cuối cùng bà nổi giận với tôi là khi thấy tôi vừa đọc email vừa nói chuyện với các con của mình. “Mẹ ghét cay ghét đắng việc làm nhiều việc cùng một lúc,” bà nói với ngữ điệu Hy Lạp khiến tôi cảm thấy xấu hổ. Nói cách khác, việc kết nối một cách hời hợt với toàn bộ thế giới có thể ngăn cản chúng ta kết nối sâu sắc với những người gần gũi, thân thương nhất – bao gồm cả chính bản thân chúng ta. Và đó chính là lúc sự thông thái được tìm thấy.

Tôi tin vào hai chân lý cơ bản về con người. Điều đầu tiên là tất cả chúng ta đều có một nơi gọi là “trung tâm của trí tuệ, sự hài hòa và sức mạnh”. Đây là một sự thật mà tất cả những triết lý và tôn giáo trên thế giới đều thừa nhận: “Thiên đàng ở trong bạn.” Hay như Archimedes³ từng nói: “Hãy cho tôi một điểm tựa, tôi sẽ nhấc bổng cả thế giới lên.”

Điều thứ hai là tất cả chúng ta đang đi chệch hướng. Đó là bản chất tự nhiên của cuộc sống. Trên thực tế, chúng ta có thể chệch khỏi hành trình đã định nhiều hơn là đi đúng hướng.

Câu hỏi đặt ra là chúng ta có thể trở về với trung tâm của trí tuệ, sự hài hòa và sức mạnh nhanh đến mức nào. Đó là nơi linh thiêng mà cuộc sống có thể biến đổi từ sự tranh đấu (struggle) sang sự khoan dung (grace), và chúng ta đột nhiên tràn đầy niềm tin cho dù gặp bất cứ trở ngại, thách thức hoặc nỗi thất vọng nào. Như Steve Jobs từng phát biểu trong bài diễn thuyết tại Đại học Stanford: “Bạn không thể kết nối các cột mốc khi bạn nhìn về tương lai phía trước; bạn chỉ có thể kết nối chúng khi nhìn lại quá khứ. Vì vậy, bạn phải tin rằng các cột mốc hiện tại sẽ kết nối với nhau trong tương lai của bạn theo một cách nào đó. Bạn phải tin vào điều gì đó – ví dụ như sự quả quyết, dũng cảm, số phận, cuộc đời, nhân quả hay bất cứ điều gì. Cách tiếp cận này chưa bao giờ khiến tôi thất vọng, và nó đã tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của tôi.”

Chúng ta luôn có mục đích đối với cuộc sống, ngay cả khi nó bị ẩn khuất đi. Thậm chí, những bước ngoặt hay những nỗi đau trong cuộc đời chỉ có ý nghĩa khi chúng ta nhìn lại chứ không phải khi đang trải nghiệm chúng. Do đó, chúng ta có thể sống một cuộc sống tốt đẹp như cách mà nhà thơ Rumi đã diễn đạt. Tất cả mọi thứ đều được sắp đặt trong thiện ý của chúng ta.

Nhưng để có thể thường xuyên trở về vị trí của sự thông thái, chúng ta phải rèn luyện và khiến nó trở nên quan trọng trong cuộc đời mình. Sự kiệt sức sẽ gây rất nhiều khó khăn trong việc khai thác và sử dụng trí tuệ của chúng ta. Theo một trích dẫn từ tờ New York Times, Erin Callan, cựu giám đốc tài chính của Lehman Brothers, người rời khỏi cương vị vài tháng trước khi công ty bị phá sản, đã viết về những bài học mà cô nhận được khi trải qua quãng thời gian kiệt quệ về sức lực: “Công việc luôn được đặt lên hàng đầu, trên cả gia đình, những người bạn và cuộc hôn nhân của tôi – điều đã kết thúc chỉ vài tháng sau đó.”

Khi nhìn lại, Erin đã nhận ra tác hại khi làm việc quá sức. Cô viết: “Bây giờ, tôi tin rằng mình có thể đến một nơi tương tự với ít nhất một vài phiên bản tốt hơn của cuộc sống cá nhân.” Trên thực tế, làm việc đến mức kiệt sức không chỉ tác động xấu đến bản thân cô ấy, mà còn tác động xấu tới cả công ty Lehman Brothers. Sau tất cả, vai trò cốt yếu của người lãnh đạo là phát hiện ra tảng băng trước khi nó đâm chìm con tàu Titanic. Và khi bạn mệt mỏi hay kiệt sức, sẽ cực kỳ khó khăn để nhận ra những nguy hiểm hoặc các cơ hội ở phía trước một cách rõ ràng. Đó là sự kết nối mà chúng ta cần để bắt đầu thực hiện, nếu như muốn nhanh chóng thay đổi cách sống và cách làm việc.

Hạnh phúc, sự thông thái và sự kỳ diệu. Yếu tố cuối cùng cho Thước đo thứ ba của sự thành công là sự cho đi, được khơi gợi bởi sự đồng cảm và lòng trắc ẩn của chúng ta.

Nhóm lập quốc Mỹ đã nghĩ đủ mọi ý tưởng để tôn vinh “mưu cầu hạnh phúc” trong bản Tuyên ngôn Độc lập. Nhưng quan điểm về “quyền bất khả xâm phạm” không có nghĩa là tìm nhiều cách hơn để

hưởng thụ. Đúng hơn, đó là niềm hạnh phúc đến từ việc trở thành một phần hữu ích của cộng đồng và khiến nó trở nên tốt đẹp hơn.

Có rất nhiều dữ liệu khoa học đã chỉ ra rằng sự đồng cảm và công tác thiện nguyện sẽ gia tăng cảm giác hạnh phúc của chúng ta một cách rõ ràng. Đó là cách mà các yếu tố thuộc về Thước đo thứ ba của sự thành công trở thành một phần của một vòng tròn phát triển.

Nếu may mắn, bạn sẽ có một khoảnh khắc “giọt nước tràn ly” trước khi quá muộn. Đối với tôi, đó là lần ngã gục vì kiệt sức năm 2007. Nhà phê bình ẩm thực Mark Bittman của tờ New York Times kiểm tra email trên điện thoại dù đang ở trong một chuyến bay xuyên Đại Tây Dương, sau đó anh phải thú nhận rằng: “Tôi là một người nghiện công nghệ.” Còn đối với Carl Honoré, tác giả của cuốn *In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement Is Challenging the Cult of Speed* (tạm dịch: Ca ngợi sự chậm chạp: Một phong trào toàn cầu đã thách thức sự sùng bái tốc độ như thế nào?), đó là kể những câu chuyện chỉ vồn vện một phút trước giờ đi ngủ cho đứa con trai hai tuổi để tiết kiệm thời gian. Hay đối với Marl Bertolini, CEO của Aetna, đó là vụ tai nạn khi trượt tuyết khiến cổ ông bị chấn thương và phải tham gia tập luyện bộ môn Yoga và thiền định. Và với Pat Christen, chủ tịch của tổ chức HopeLab, đó lại là sự báo động về việc phụ thuộc vào công nghệ: “Từ lâu, tôi đã ngừng nhìn vào mắt những đứa con của mình.” Hay như Anna Holmes, nhà sáng lập trang web Jezebel, đó là sự hiện thực hóa thỏa thuận mà cô ấy tự tạo cho bản thân với một cái giá rất cao: “Tôi nhận ra rằng ‘Được thôi, nếu làm việc ở mức 110%, mình sẽ nhận được kết quả tốt. Nếu làm việc chậm chỉ hơn một chút, mình sẽ nhận được nhiều hơn thế.’ Đó là dấu hiệu của sự thành công. Tuy nhiên, nó lại gây ra những hậu quả cá nhân: tôi không bao giờ được nghỉ ngơi và ngày càng căng thẳng... Tôi không chỉ gửi bài cứ 10 phút một lần trong suốt 12 tiếng, mà còn làm việc thêm 2 tiếng rưỡi vào đêm muộn, trước khi bắt đầu gửi bài để chuẩn bị cho ngày hôm sau.” Cuối cùng, cô ấy đã quyết định rời khỏi Jezebel. “Phải mất hơn một năm để giảm bớt sức ép... cho đến khi tôi có thể tập trung vào bản thân hơn là những gì đang diễn ra trên internet.”

Kể từ khoảnh khắc vượt quá sức chịu đựng cuối cùng của bản thân, tôi đã trở thành một nhà truyền giáo bởi nhu cầu ngắt kết nối với cuộc sống bận rộn và kết nối lại với chính mình. Điều đó đã chỉ dẫn triết lý trong bài xã luận dài 26 chương “Phong cách sống tại Mỹ” của tạp chí *Huffington Post*, trong đó tác giả khuyến khích chúng ta tự chăm sóc bản thân và hướng tới một cuộc sống cân bằng hơn, từ đó tạo ra sự khác biệt tích cực trên thế giới.

Trong ký ức của tôi, chuyện đó như thể mới xảy ra ngày hôm qua. Khi ấy, tôi 23 tuổi và đang trong chiến dịch quảng bá cho cuốn sách đầu tay, *The Female Woman* (tạm dịch: *Người phụ nữ nữ tính*). Cuốn sách đó bất ngờ lọt vào danh sách best-seller. Lúc đó, tôi đang ngồi trong phòng của một khách sạn châu Âu nào đó. Căn phòng trông khá đẹp với những bông hồng vàng trên bàn làm việc, những thanh sô-cô-la Thụy Sĩ trên giường và rượu champagne Pháp trong xô đá. Âm thanh ồn ào duy nhất là tiếng lách cách của những viên đá đang tan ra. Bỗng một giọng nói vang lên trong đầu tôi. “Đó là tất cả sao?” Tựa như một đoạn thu âm rời rạc, câu hỏi nổi tiếng của Peggy Lee (đối với những ai đủ trải nghiệm để nhớ) đã liên tục lặp lại trong tâm trí tôi, cướp đi niềm vui mà tôi kỳ vọng tìm thấy trong thành công của mình. “Đó có thực sự là tất cả không?” Nếu như đây là “sống”, vậy cuộc sống là gì? Mục đích của cuộc sống có thực sự chỉ gói gọn trong tiền bạc và sự công nhận không? Từ sâu trong tâm trí, tôi đã đáp lại: “Không phải vậy!” Đó là một câu trả lời đã dần xoay chuyển tôi và bắt đầu đưa tôi vào một cuộc hành trình dài.

Ngay từ giây phút đầu tiên, cuộc hành trình đã chỉ ra rằng tôi không muốn sống trong phạm vi của những điều mà nền văn hóa của chúng ta nhận định về thành công – nó không phải là một đường thẳng. Đôi khi, nó giống như một hình xoắn ốc với rất nhiều lối dốc xuống, tôi thấy mình bị cuốn vào cơn lốc xoáy mà tôi biết sẽ không dẫn tới cuộc sống mà mình mong muốn.

Đó là sự mạnh mẽ của việc kéo hai thước đo đầu tiên (tiền bạc và quyền lực) lên, ngay cả với một người may mắn như tôi khi có một người mẹ sống cuộc sống Thước đo thứ ba thực thụ trước khi tôi

biết điều đó nghĩa là gì. Đây là lý do tại sao xét về một mặt nào đó, cuốn sách này là sự hồi hương dành cho tôi.

Vào thập niên 80, khi lần đầu đặt chân tới New York, tôi nhớ mình đã dùng bữa trưa và bữa tối cùng với những người đã đạt được hai thước đo đầu tiên của thành công – tiền bạc và quyền lực – ngoại trừ những người vẫn đang tìm kiếm những gì hơn thế. Nước Mỹ đã vươn tới ngôi quán quân của tiền bạc và quyền lực. Kể từ khi một người có được vương quyền của ngày hôm nay không phải bằng số phận được định sẵn mà là bởi các dấu hiệu rõ ràng của thành công, chúng ta áp ủ ước mơ rằng mình có thể được trao vương miện vào một ngày nào đó. Hoặc có lẽ đó là sự kỳ vọng đã tràn ngập trong tâm trí chúng ta từ thời thơ ấu, rằng chúng ta có thể đạt được giấc mơ Mỹ, bất kể nguồn gốc của chúng ta như thế nào. Và giấc mơ Mỹ đã lan truyền ra toàn thế giới, hiện đang được mô tả như việc sở hữu những thứ như: nhà cửa, xe hơi, tàu thuyền, máy bay phản lực...

Nhưng tôi tin rằng thập niên thứ hai của thế kỷ mới này sẽ rất khác biệt. Đương nhiên, vẫn còn hàng triệu người đánh đồng thành công với tiền bạc và quyền lực – những người sẽ coi thường cái giá phải trả về mặt sức khỏe, các mối quan hệ và niềm hạnh phúc của họ. Nhưng ở các nước phương Tây và những nền kinh tế mới nổi, nhiều người đã nhận ra rằng tất cả sẽ dẫn đến những ngõ cụt, còn họ thì đang theo đuổi một giấc mơ không trọn vẹn. Chúng ta sẽ không thể tìm ra câu trả lời trong định nghĩa hiện tại về sự thành công, bởi như lời Gertrude Stein ⁴ từng nói về Oakland: “Nó không có ở đó.”

Ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học và thống kê y tế cho thấy cách chúng ta làm chủ cuộc sống của mình – những gì chúng ta ưu tiên và đánh giá – đang không hoạt động. Và ngày càng có nhiều phụ nữ và đàn ông không muốn rơi vào danh sách nạn nhân. Thay vào đó, họ đang đánh giá lại cuộc đời của mình, tìm cách để trở nên vững mạnh chứ không chỉ đơn thuần là thành công dựa trên cách mà xã hội nhìn nhận.

Những nghiên cứu khoa học mới nhất đã chứng minh rằng việc gia tăng sự căng thẳng và kiệt sức đang gây ra hậu quả rất lớn cho cả sức khỏe cá nhân và hệ thống chăm sóc y tế của chúng ta. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Carnegie Mellon chỉ ra rằng có sự gia tăng mức độ căng thẳng từ 10-30% trên tất cả các thành phần nhân khẩu học. Mức độ căng thẳng cao có thể dẫn đến nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường, tim mạch và béo phì. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, gần 3/4 chi phí y tế tại Mỹ đang được chi trả để điều trị các loại bệnh như vậy. Khoa Tâm thần của Viện Benson-Henry thuộc Bệnh viện Massachusetts General ước tính rằng 60-90% trường hợp khám bệnh là để điều trị các bệnh liên quan đến sự căng thẳng. Trong khi đó tại Anh, sự căng thẳng, mệt mỏi đã nổi lên như là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tình trạng ốm yếu trên quy mô toàn quốc trong những năm gần đây. Theo giải thích của Tim Straughan, giám đốc của Trung tâm Thông tin về Sức khỏe và Chăm sóc Xã hội Anh đã giải thích: “Có thể giả định rằng sự căng thẳng và lo lắng đã dẫn tới cuộc hành trình đến phòng tư vấn của một bác sĩ đa khoa thay vì đến bệnh viện. Tuy nhiên, số liệu của chúng tôi cho thấy rằng ở Anh có hàng ngàn ca bệnh được phát hiện mỗi năm khi những người bệnh cảm thấy căng thẳng hoặc lo âu tới mức phải nhập viện.”

Sự căng thẳng mà chúng ta chịu đựng cũng tác động tới cả con cái của chúng ta. Đúng vậy, các tác động của sự căng thẳng lên trẻ em (ngay từ trong bụng mẹ) đã được nhấn mạnh trong các số tạp chí của Viện Hàn lâm Nhi khoa Mỹ. Theo ý kiến của chuyên gia Nicholas Kristof trên tờ The New York Times: “Các tác động của một môi trường căng thẳng hay thờ ơ có thể làm xuất huyết dạ con, thậm chí là gây tử vong thai nhi. Các kích thích tố gây căng thẳng như cortisol sẽ làm gián đoạn sự trao đổi chất của cơ thể hoặc cấu trúc não. Kết quả là những đứa trẻ đó đôi khi bị suy yếu vĩnh viễn. Thậm chí ngay cả khi trưởng thành, chúng vẫn có nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch, béo phì, tiểu đường và nhiều bệnh lý khác.”

Một lý do chúng ta đưa ra để cho phép sự căng thẳng tồn tại trong cuộc sống là chúng ta “không có thời gian để tự chăm sóc bản thân”. Chúng ta quá bận rộn với việc theo đuổi sự ảo tưởng về một

cuộc sống thành công. Sự khác biệt giữa thành công và điều thực sự làm cho chúng ta vững mạnh không phải lúc nào cũng rõ ràng. Nhưng nó sẽ trở nên rõ ràng hơn trong tấm gương phản chiếu. Bạn có nhận thấy rằng khi qua đời, những bài điều văn ca ngợi về cuộc đời của chúng ta rất khác với cách mà xã hội định nghĩa sự thành công không?

Trên thực tế, những bài điều văn cũng mang tính chất của Thước đo thứ ba. Tuy không quá khó để sống một cuộc sống với Thước đo thứ ba, nhưng cũng thật dễ để không làm vậy. Thật dễ để chúng ta tính ra đã tiêu tốn bao nhiêu thời gian vào công việc. Thật dễ để cho phép những nghĩa vụ áp đảo chúng ta, và để quên đi những thứ hay những người thực sự cứu sống chúng ta. Thật dễ để cho công nghệ tàn phá chúng ta với sự căng thẳng không ngừng. Quả thực, thật dễ để bỏ lỡ những vấn đề thực sự quan trọng của cuộc đời, ngay cả khi chúng ta đang sống. Cho đến khi chúng ta không còn tồn tại nữa, một bài điều văn thường là thủ tục đầu tiên mô tả chính xác cuộc sống của chúng ta. Đó là cách mọi người nhớ đến chúng ta và khiến chúng ta sống mãi trong trái tim của họ. Và các bài điều văn thường nói lên những điều mà chúng ta chưa từng được biết. Chúng ta hầu như không bao giờ nghe được những câu như:

“Thành tựu cao quý của cuộc đời ông ấy là được bổ nhiệm làm phó chủ tịch tập đoàn.”

Hoặc:

“Ông ấy đã giúp tăng rất nhiều thị phần cho công ty trong suốt nhiệm kỳ của mình.”

Hay như:

“Bà ấy chưa từng ngừng làm việc. Bà ấy dùng bữa trưa ngay trên bàn làm việc. Mỗi ngày.”

Hoặc là:

“Ông ấy chưa bao giờ chơi trò Little League với con cái, bởi ông ấy luôn phải rà soát lại những con số thêm một lần nữa.”

Hoặc:

“Dù ngoài đời không có những người bạn thực sự, nhưng cô ấy đã có 600 người bạn trên Facebook, và luôn giải quyết tất các email vào mỗi tối.”

Hay là:

“Những bài PowerPoint của anh ấy luôn được chuẩn bị hết sức công phu.”

Những lời ca ngợi của chúng ta luôn xoay quanh các vấn đề như: những gì chúng ta đã cống hiến, cách chúng ta kết nối, chúng ta có ý nghĩa như thế nào đối với gia đình và bạn bè, lòng tốt, những đam mê suốt đời và những điều làm cho chúng ta vui, v.v..

Vậy tại sao chúng ta lại dành quá nhiều thời gian hữu hạn của mình để tập trung vào những điều xuất hiện trong bài điều văn – thứ sẽ không bao giờ được nhắc lại?

“Bài điều văn không phải là bản hồ sơ cá nhân,” David Brooks từng viết, “nó mô tả về sự quan tâm, sự thông thái, sự trung thực và lòng can đảm của con người. Nó diễn tả hàng triệu phán xét đạo đức xuất phát từ tinh thần.”

Và chúng ta đã dành rất nhiều thời gian, sự nỗ lực cũng như năng lượng vào những bản sơ yếu lý lịch đó – những thứ sẽ không còn ý nghĩa ngay khi trái tim chúng ta ngừng đập. Ngay cả với những người đã qua đời với một bản hồ sơ Wikipedia tuyệt vời, những người sở hữu cuộc sống đầy tài năng và thành tích, bài điều văn của họ cũng tập trung chủ yếu vào những gì họ đã làm khi họ thất bại và thành công. Chúng không bị ràng buộc bởi định nghĩa hiện tại của chúng ta về sự thành công. Hãy nhìn vào Steve Jobs, người đàn ông sở hữu một cuộc sống kỳ diệu (ít nhất là từ những gì công chúng nhìn thấy), đã sáng tạo nên những điều thực sự tuyệt vời làm

thay đổi thế giới. Nhưng khi em gái ông, Mona Simpson, tôn vinh ông tại lễ tưởng niệm, thì đó lại không phải những gì cô ấy tập trung nói tới.

Vâng, Simpson đã nói về công việc và nguyên tắc làm việc của Jobs. Cô đã nêu lên những điều thể hiện niềm đam mê của ông. Cô nói: “Steve đã làm những việc mà anh ấy yêu thích.” Bên cạnh đó, thứ thực sự lay chuyển Jobs chính là tình yêu: “Lòng yêu thương chính là đức tính tốt nhất của anh ấy, đó là vị thần tối cao trong số các vị thần mà anh ấy tôn sùng.”

“Khi Reed (con trai của Steve Jobs) chào đời, anh ấy bắt đầu nói một thôi một hồi và không hề dừng lại. Đối với con cái, anh ấy là một người cha thực thụ. Anh ấy đã rất lo lắng khi Lisa có bạn trai, Erin đi du lịch, sự an toàn của Eve khi ở bên những con ngựa mà cô bé yêu mến.”

Và sau đó cô nhắc đến hình ảnh cảm động này: “Những người đã tham dự buổi lễ tốt nghiệp của Reed sẽ không thể quên khung cảnh khi Reed và Steve khiêu vũ.”

Em gái ông nói rõ ràng trong bài điều văn rằng, Steve Jobs còn là một người tốt đẹp hơn rất nhiều so với việc chỉ là một nhân vật đã phát minh ra Iphone. Ông là một người anh, một người chồng cũng như một người cha biết được giá trị thực sự của những điều mà công nghệ có thể dễ dàng khiến chúng ta sao nhãng. Thậm chí, khi bạn xây dựng được một sản phẩm mang tính biểu tượng, một trong số đó sẽ tồn tại mãi trong cuộc sống của nhân loại, nhưng điều quan trọng nhất trong tâm trí của những người mà bạn thương yêu lại là những kỷ niệm và dấu ấn mà bạn mang lại trong cuộc sống của họ.

Trong cuốn tiểu thuyết *Memoirs of Hadrian* (tạm dịch: *Hồi ký của Hadrian*) xuất bản năm 1951, Marguerite Yourcenar có viết về suy niệm của hoàng đế La Mã về cái chết của ngài: “Có vẻ như với ta, khi viết những dòng này hầu như không quan trọng để trở thành hoàng đế.” Văn bia của Thomas Jefferson đã mô tả ông là “Tác giả

bản *Tuyên ngôn Độc lập* của Mỹ... và là cha đẻ của Đại học Virginia,” chứ không hề đề cập đến nhiệm kỳ Tổng thống của ông.

Có một câu ngạn ngữ rằng: “Hãy sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng”, có nghĩa là chúng ta không nên chờ đợi đến khi cận kề cái chết mới bắt đầu ưu tiên cho những điều thực sự quan trọng. Bất cứ ai có một chiếc điện thoại thông minh và một hộp thư chứa đầy email đều biết thật dễ dàng để bận rộn, trong khi lại không nhận thức được rằng mình đang sống.

Cuộc sống chứa đựng Thức đo thứ ba nghĩa là sống theo cách lưu tâm đến bài điều văn mà mọi người sẽ dành cho chúng ta.

George Carlin⁵ nói đùa: “Tôi luôn thấy yên lòng khi ai đó đọc một bài điều văn và tôi nhận ra mình đang lắng nghe nó.” Có thể chúng ta không được tận tai lắng nghe bài điều văn dành cho riêng mình, nhưng chúng ta thực sự đang viết nó từng ngày, từng giờ. Câu hỏi đặt ra là: chúng ta đang cho những người ca tụng chúng ta làm việc đó nhiều đến mức nào.

Vào mùa hè năm 2013, tờ cáo phó của một phụ nữ sống ở Seattle tên là Jane Lotter, người đã qua đời vì bệnh ung thư ở tuổi 60, được lan truyền trên mạng. Tác giả của tờ cáo phó chính là Lotter.

Bà viết: “Một trong số ít ưu điểm của việc qua đời khi đang ở giai đoạn 3 của bệnh ung thư nội mạc tử cung, tái phát và di căn sang gan và ổ bụng là việc bạn có thời gian để viết cáo phó cho chính mình.” Sau khi đưa ra bản kê khai đáng yêu và sống động về cuộc đời mình, Lotter cho thấy mình đã sống với định nghĩa thực sự của sự thành công trong tâm trí. Bà viết: “Gửi tới Bob, Tessa và Riley, những người mà tôi yêu thương, những người bạn đáng mến và gia đình tôi. Thật đáng quý biết bao khi tất cả các bạn đều đã đến với tôi hôm nay. Thấu hiểu và yêu thương mỗi người trong số các bạn là câu chuyện thành công của cuộc đời tôi.”

Cho dù bạn tin vào thế giới bên kia – như tôi – hay không, bằng cách hiện diện một cách trọn vẹn trong cuộc sống của những người mà bạn yêu thương, bạn không chỉ đang viết bài điều văn cho chính mình; bạn còn tạo ra một phiên bản rất thực tế về thế giới bên kia

của mình. Đây là một bài học vô giá chứa đầy sự tín ngưỡng khi chúng ta có được vận mệnh tốt với sự khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng cũng như sự tự do để tạo ra một cuộc sống có mục đích và ý nghĩa. Tin tốt là mỗi người trong số chúng ta vẫn có đủ thời gian để sống theo những phiên bản điều văn tốt nhất của mình.

Cuốn sách này được thiết kế nhằm giúp chúng ta chuyển từ việc “biết phải làm gì” sang thực sự hành động. Theo như tôi biết, đây là vấn đề không hề đơn giản. Thay đổi thói quen vốn rất khó khăn. Và khi rất nhiều trong số những thói quen đó là sản phẩm của một tiêu chuẩn đạo đức thâm căn cố đế, thì nó thực sự còn khó khăn hơn nhiều. Đây là thách thức mà chúng ta phải đối mặt trong việc định nghĩa lại sự thành công, cũng như tạo ra Thước đo thứ ba trong cuộc sống hằng ngày. Cuốn sách viết về những bài học mà tôi đã học được và những nỗ lực để cụ thể hóa các nguyên lý của Thước đo thứ ba – một quá trình mà tôi sẽ tham gia trong suốt quãng đời còn lại. Nó cũng bao gồm các dữ liệu, nghiên cứu trừu tượng và những phát hiện khoa học mới nhất, điều mà tôi hy vọng sẽ thuyết phục được cả những độc giả hoài nghi nhất rằng: Cách chúng ta sống cuộc đời hiện tại là không hiệu quả và có nhiều cách mà khoa học đã chứng minh rằng chúng ta có thể sống khác đi – những cách sẽ tác động ngay lập tức đến sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta. Và cuối cùng, tôi cũng đề cập đến rất nhiều hoạt động thực hành hằng ngày, các công cụ và kỹ thuật có thể dễ dàng kết hợp với cuộc sống của chúng ta. Nội dung trong cuốn sách này đều hướng đến một mục tiêu chung: kết nối lại với bản thân, những người thân yêu và cộng đồng – để trở nên *vững mạnh*.

Chương 1 Hạnh phúc

T

rong một thời gian dài, cuộc sống dường như sắp bắt đầu đối với tôi – một cuộc sống thực sự. Nhưng luôn có một vài trở ngại. Một vài điều phải trải qua trước tiên, một số công việc chưa hoàn thành, một vài thứ vẫn phải đảm nhiệm, một khoản nợ phải trả. Sau đó, cuộc sống sẽ bắt đầu. Nhưng cuối cùng, tôi chợt nhận ra rằng những trở ngại này chính là cuộc sống của tôi.

– Fr. Alfred D'Souza

Một kế hoạch mới Thời gian để tái cấu trúc cuộc sống của chúng ta

C

Chúng ta đã được dạy rằng thành công không bao giờ là dư thừa. Nếu một chút gì đó là tốt, thì nhiều hơn nghĩa là tốt hơn. Vì vậy, làm việc 80 tiếng một tuần phải tốt hơn làm việc 40 tiếng. Và làm việc 24/7 được coi là yêu cầu tiêu chuẩn của mọi công việc có giá trị ngày nay – điều đó có nghĩa là nếu ngủ ít hơn và làm liên tục nhiều việc một lúc, bạn sẽ nhận được một chiếc thang máy hỏa tốc dẫn đến đỉnh cao trong sự nghiệp ngày nay. Phải vậy không?

Đã đến lúc phải kiểm tra lại các giả định này. Khi chúng ta thực hiện, rõ ràng rằng cái giá mà chúng ta đang trả cho cách suy nghĩ và cách sống này là quá cao và không bền vững. Kết cấu trong cách sống của chúng ta thực sự cần được nâng cấp và sửa chữa. Những gì chúng ta nghĩ rằng thực sự giá trị lại không đồng bộ với cách sống của chúng ta. Và cần phải có một “bản kế hoạch mới” để điều hòa cả hai. Trong tác phẩm Lời xin lỗi của Plato, Socrates xác định sứ mệnh của cuộc đời ông là giúp người dân Athens nhận thức được tầm quan trọng tối cao của việc chú trọng chăm sóc cho linh hồn của họ. Ông nhận định rằng, kết nối với bản thân vẫn là cách duy nhất để bất kỳ ai trong số chúng ta thực sự trở nên vững mạnh.

Có quá nhiều người đã và đang rời khỏi cuộc sống của chúng ta – và trên thực tế, những linh hồn của chúng ta. Thực ra, đây là chân lý dẫn dắt của chương “Hạnh phúc” và toàn bộ cuốn sách này. Tôi sẽ nhớ lại khi mình được giảng dạy trong một lớp học cổ điển ở Athens, như Socrates đã nói: “Cuộc sống không được thử thách thì không đáng sống.” Triết học của người Hy Lạp không phải là một mớ lý thuyết. Nó là một cách sống – một sự luyện tập hằng ngày

trong nghệ thuật sống. Mẹ tôi chưa từng học đại học, nhưng bà vẫn luôn chủ trì những buổi họp gia đình của chúng tôi trong căn bếp nhỏ tại Athens, thảo luận về các nguyên tắc và giáo lý của triết học Hy Lạp để định hướng cho em gái Agapi và tôi khi đưa ra quyết định và lựa chọn.

Khái niệm hiện tại của chúng ta về sự thành công là chúng ta tự ép bản thân lao động đến mức kiệt quệ tại một nền văn hóa mà nam giới làm chủ nơi làm việc. Nhưng đó là một mô hình của sự thành công không hề có hiệu quả với phụ nữ, và cũng không thực sự hiệu quả với cả đàn ông.

Đây là cuộc cách mạng nữ quyền thứ ba của chúng ta. Hơn 100 năm trước, cuộc cách mạng nữ quyền đầu tiên được dẫn dắt bởi Suffragettes, khi những phụ nữ can đảm như Susan B. Anthony, Emmeline Pankhurst và Elizabeth Cady Stanton đã đấu tranh giành quyền bầu cử cho nữ giới; cuộc cách mạng thứ hai do Betty Friedan và Gloria Steinem dẫn dắt để mở rộng vai trò của phụ nữ trong xã hội cũng như trao cho họ toàn quyền ra vào các văn phòng quyền lực – nơi các quyết định hệ trọng được đưa ra.

Cuộc cách mạng thứ hai này vẫn đang tiếp diễn. Nhưng chúng ta đơn giản là không thể chờ đợi lâu hơn nữa cho cuộc cách mạng thứ ba.

Đó là bởi phụ nữ đang phải trả mức giá cao hơn so với nam giới khi tham gia vào một nền văn hóa làm việc bị thúc đẩy bởi sự căng thẳng, thiếu ngủ và kiệt sức. Đó là lý do tại sao có rất nhiều phụ nữ tài năng, với khả năng làm việc ấn tượng trong các công việc cường độ cao, cuối cùng lại kết thúc sự nghiệp của họ khi vẫn còn đủ khả năng để làm. Hãy để tôi tính những chi phí cá nhân không thể xác minh được: như đã đề cập trong lời giới thiệu (nhưng cần nhắc lại một lần nữa), phụ nữ làm những công việc có mức độ căng thẳng cao sẽ gia tăng gần 40% nguy cơ mắc bệnh tim và những cơn đau tim so với các đồng nghiệp chịu ít căng thẳng hơn, và hơn 60% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2. Những phụ nữ bị đau tim có tỷ lệ tử vong cao gấp đôi nam giới, và những phụ nữ làm các công việc căng thẳng nhiều khả năng sẽ nghiện rượu hơn những phụ nữ

làm các công việc ít căng thẳng. Căng thẳng và áp lực từ sự nghiệp với cường độ cao cũng là một yếu tố gây nên chứng rối loạn ăn uống ở phụ nữ trong độ tuổi từ 35 đến 60.

Hầu hết thời gian, các cuộc thảo luận về những thách thức của phụ nữ tại các hội thảo danh tiếng đều xoay quanh sự khó khăn trong việc định hướng nghề nghiệp và con cái. Đó là lúc chúng ta nhận ra rằng rất nhiều phụ nữ không muốn đạt được địa vị cao và duy trì ở đó, bởi họ không muốn phải trả giá về mặt sức khỏe, sự hạnh phúc và ấm no. Khi phụ nữ thực sự từ bỏ những công việc cường độ cao, cuộc tranh luận chủ yếu xảy ra giữa các bà mẹ nội trợ với những phụ nữ có sự nghiệp. Nhưng trên thực tế, khi phụ nữ đạt được (hoặc gần đạt được) vị trí hàng đầu, họ thường quyết định không tiếp tục tham gia nữa, không phải chỉ vì con cái, mà còn vì những gì xảy ra trong công việc mà họ đã từ bỏ. Và những lý do họ từ bỏ cũng có ý nghĩa với cả nam giới.

Caroline Turner, tác giả của cuốn *Difference Works: Improving Retention, Productivity, and Profitability Through Inclusion* (tạm dịch: *Sự khác biệt về hoạt động: Cải thiện tỷ lệ giữ chân khách hàng, năng suất và lợi nhuận thông qua hoạt động bao hàm*), là một trong những phụ nữ hàng đầu. Sau khi vươn lên vị trí lãnh đạo công ty, bà đã quyết định rời khỏi đó. Và không phải vì con cái. Bà viết: “Chỉ đơn giản là tôi không có đủ đam mê để tiếp tục công việc. Tôi bắt đầu để ý xem có bao nhiêu công ty coi tôi như một cựu CEO,” bà viết, “tôi bắt đầu suy nghĩ về những gì đã thực sự khiến tôi phải ra đi.”

Bà đã tìm thấy một nghiên cứu chỉ ra rằng: chăm sóc trẻ em và người già là hai lý do được nhắc đến nhiều nhất dẫn đến việc phụ nữ phải từ chức. Nhưng sau đó, lý do thường được đưa ra là thiếu cam kết hoặc thiếu niềm yêu thích đối với công việc. Và tất nhiên, không có điều gì trong số ba lý do đó là riêng biệt. Turner viết: “Nếu một người phụ nữ không thực sự yêu thích công việc của mình, cô ấy có thể không sẵn sàng tự nguyện coi công việc và trách nhiệm với gia đình như hai quả bóng trong trò chơi tung hứng. Nếu cô ấy

hoàn toàn đam mê với công việc, hành động tung hứng có thể sẽ đáng giá.”

Vì vậy, điều thường được nhìn nhận là sự lựa chọn đơn giản để từ bỏ công việc và chăm sóc những đứa trẻ thực ra có thể phức tạp hơn. Trẻ em là một lựa chọn – thời gian dành cho chúng có thể có ý nghĩa hoặc khá hấp dẫn. Và nếu công việc này không còn ý nghĩa hay hấp dẫn nữa, một vài phụ nữ có thể sẽ nhận lại công việc cũ. Trên thực tế, 43% những người phụ nữ có con sẽ nghỉ việc trong một vài thời điểm. Khoảng 3/4 trong số họ sẽ quay lại làm việc, nhưng chỉ có 40% làm việc toàn thời gian. Như Turner viết, để phụ nữ chú tâm tham gia vào công việc, họ cần cảm thấy công việc đó có giá trị. Và cách mà nhiều nơi làm việc đã thiết lập, cách nam giới đạt được thành công được thúc đẩy bởi sự căng thẳng và mệt mỏi – thường mang lại nhiều giá trị hơn. Ví dụ, hãy nhìn vào Phố Wall, nơi Roseann Palmieri đã làm việc suốt 25 năm và trở thành CEO tại Merrill Lynch. Năm 2010, đột nhiên bà nhận ra rằng: “Tôi đang ngồi tại bàn làm việc. Tôi đã kết nối mạng, tôi đã lướt mạng, tôi đã nói ‘Có’, tôi đã nói ‘Không’, tôi đã đặt vào đây tất cả thời gian và nỗ lực, tôi đã không gây được ấn tượng. Những gì tôi đã và đang nhận lại là không thể chấp nhận được với chính bản thân tôi.”

“Bạn không phải là tài khoản ngân hàng hay tham vọng của chính mình. Bạn không phải là cái xác lạnh lẽo với cái bụng phình to sau khi qua đời. Bạn không phải là bộ sưu tập về sự rối loạn nhân cách. Bạn là linh hồn, bạn là tình yêu.”

Anne Lamott

Tương tự như vậy, sau khi nhận được bằng thạc sĩ giáo dục tại Đại học Harvard và bằng thạc sĩ quản trị kinh doanh tại Đại học Wharton, Paulette Light đã có một sự nghiệp thành công trong lĩnh vực tư vấn quản lý. 10 tuần sau khi con gái chào đời, bà đã trở lại với công việc. Bà viết: “Tôi là một cái xác kiệt quệ và đầy lo lắng.” Công ty đã cố gắng giữ bà lại, họ nói chỉ cần bà “hoàn thành công việc” là được. “Nhưng đó chính là vấn đề,” bà viết, “nhận một công việc tức là nhận tất cả mọi thứ liên quan đến công việc.”

Vì vậy, bà quyết định nghỉ việc và có thêm ba đứa con nữa. Nhưng việc rời khỏi thế giới kinh doanh không có nghĩa là bỏ lại thành tích và thành tựu. Trong quãng thời gian sau đó, bà đã mở một trường mầm non, đồng sáng lập một giáo đường Do Thái và thành lập một công ty khởi nghiệp trong lĩnh vực internet, tập trung vào việc tạo dựng cuộc sống của các bà mẹ một cách dễ dàng hơn.

Một nền kinh tế khỏe mạnh không chỉ thể hiện ở việc phân bổ nguồn vốn một cách hiệu quả, mà còn ở tài năng. Khi ngày càng nhiều người bắt đầu lựa chọn không ép bản thân làm việc quá sức, điều quan trọng là con đường trở lại với lực lượng lao động cần phải được mở ra một cách bao dung, nhờ vậy những kỹ năng của họ sẽ không bị đánh mất.

Một ý tưởng là để mở rộng thế giới vận hành xoay quanh các dự án, các doanh nghiệp chỉ cần giao cho một nhân viên giàu kinh nghiệm cùng với thời hạn. Light viết: “Nếu bạn muốn những bà mẹ có thành tích cao trở lại với lực lượng lao động, đừng cho chúng tôi một văn phòng và một tuần làm việc với vô số các cuộc gọi, hãy cho chúng tôi một cái gì đó để làm và cho biết khi nào bạn cần nó.”

Và không chỉ những người phụ nữ có con đang tìm kiếm một công việc thay thế. Sau khi tốt nghiệp đại học, Kate Sheehan nhanh chóng tiếp tục con đường trong ngành truyền thông và đã trở thành người viết diễn văn cho CEO của một công ty tài chính lớn ở tuổi 27. Nhưng sau bảy năm, cô ấy bắt đầu suy nghĩ khác về nơi mà cô sẽ tới. Đó là câu hỏi cho những gì đang thay đổi cô ấy. Cô nói: “Không phải là ‘Tôi muốn làm cái gì?’ mà là ‘Tôi muốn sống một cuộc sống như thế nào?’” Câu trả lời này đã khiến cô nhận ra mình phải thực hiện một số thay đổi.

“Tôi không cố gắng để khiêu vũ tốt hơn ai khác. Tôi chỉ cố gắng để khiêu vũ tốt hơn bản thân mình.”

Mikhail Baryshnikov

Vì vậy, cô ấy đã chuyển tới Cape Cod và thành lập một doanh nghiệp tư vấn truyền thông. “Có điều gì đó rất kỳ diệu khi sống ở

Cape Cod. Tôi đã được truyền cảm hứng bởi những cư dân ở vùng đất xinh đẹp này,” cô nói. “Tôi đã bắt đầu suy nghĩ: ‘Mình có thể tạo ra một lối làm việc độc lập hơn cho bản thân.’ Tôi cảm nhận được nguồn cảm hứng từ thiên nhiên xung quanh, bằng cách ở gần vùng biển nơi tôi lớn lên. Về mặt tình cảm, tinh thần và thể chất, tôi đã có thêm nhiều không gian để sáng tạo.”

Cô nói: “Có rất nhiều phụ nữ sẽ làm những điều tôi đang làm, nhưng họ sẽ làm nó trong 15, 20 năm sau. Tôi không muốn trở thành một người mà 15 năm sau có những vấn đề tồi tệ về sức khỏe và không tạo ra được một cuộc sống thực sự có ý nghĩa đối với mình.”

Theo một cuộc khảo sát của Forbes Woman, thật đáng ngạc nhiên khi 84% công nhân nữ nói rằng việc ở nhà nuôi con là một điều xa xỉ mà họ mong muốn. Điều này cũng nói lên rất nhiều về kết quả mà chúng ta nhận được từ công việc cũng như tình yêu dành cho những đứa trẻ dễ thương của chúng ta.

KIỆT SỨC – CĂN BỆNH CỦA NỀN VĂN MINH NHÂN LOẠI

Pascal Chabot, triết gia người Bỉ, gọi sự kiệt sức là “căn bệnh của nền văn minh”. Nó chắc chắn là một triệu chứng trong thời hiện đại này. “Nó không chỉ là sự rối loạn ảnh hưởng đến một số người không thích hợp với hệ thống, hoặc quá tận tâm, hoặc những người không biết cách để đặt ra giới hạn cho cuộc sống và nghề nghiệp của mình,” ông viết. “Nó cũng giống như tấm gương phản chiếu một số giá trị thái quá của xã hội.”

Marie Asberg, giáo sư thuộc Viện Nghiên cứu Karolinska ở Stockholm, mô tả sự kiệt sức giống như một “cái phễu kiệt quệ” mà chúng ta trượt xuống khi từ bỏ những điều mà chúng ta không cho là quan trọng. Mark Williams và Danny Peman viết trong cuốn *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World* (tạm dịch: *Chánh niệm: Kế hoạch kiếm tìm sự bình yên trong thế giới quay cuồng trong 8 tuần*): “Thông thường, những điều đầu tiên mà chúng ta từ bỏ là những thứ nuôi dưỡng chúng ta nhiều nhất nhưng dường như không mấy cần thiết. Kết quả là chúng ta

ngày càng bị bỏ lại với công việc hoặc những căng thẳng khác làm cạn kiệt nguồn lực của chúng ta. Và không có gì để bổ sung hoặc nuôi dưỡng chúng ta – kiệt sức chính là hậu quả tất yếu.”

Nếu tôi được mời phát biểu đôi lời về bản chất của mọi việc mà tôi đang cố gắng trình bày như một tiểu thuyết gia và một nhà giảng đạo, nó sẽ giống như thế này: “Hãy lắng nghe cuộc sống của bạn. Hãy ngắm nhìn những bí ẩn sâu thẳm bên trong nó. Trong sự nhàm chán và nỗi thống khổ của cuộc đời, trong sự phấn khích và vui mừng: hãy chạm, nắm, người theo cách của bạn để đến với trái tim thánh thiện và ẩn khuất của nó, bởi trong sự phân tích cuối cùng, tất cả mọi khoảnh khắc đều quan trọng, và bản thân cuộc sống đã là một sự ân sủng.

Frederick Buechner

Một hậu quả khác của việc định nghĩa sai lầm về thành công chính là sự nghiện ngập. Hơn 20 triệu người Mỹ đang sử dụng ma túy bất hợp pháp, hơn 12 triệu người đang sử dụng thuốc giảm đau bán theo đơn mà không vì bất cứ lý do sức khỏe nào, và gần 9 triệu người cần đến thuốc hỗ trợ giấc ngủ. Và tỷ lệ người lớn sử dụng thuốc chống trầm cảm đã tăng lên 400% kể năm 1988.

Kiệt sức, căng thẳng và trầm cảm đã trở thành dịch bệnh trên toàn thế giới. Tôi đã phát hiện ra điều đó khi tổ chức một hội nghị về Thước đo thứ ba – tại London năm 2013, và sau đó là tại Munich vào mùa thu, nhu cầu định nghĩa lại sự thành công là một nhu cầu toàn cầu. Tại Anh, các đơn thuốc chống trầm cảm đã tăng lên 495% kể từ năm 1991. Tại châu Âu, trong giai đoạn từ năm 1995 đến năm 2009, tỷ lệ sử dụng thuốc chống trầm cảm đã tăng khoảng 20% mỗi năm. Và hậu quả liên quan đến sức khỏe do sự căng thẳng gây ra ngày càng được chứng minh bằng các dữ liệu trên toàn thế giới. Theo một nghiên cứu của Đan Mạch, những phụ nữ làm công việc có áp lực quá cao phải đối mặt với nguy cơ mắc bệnh tim tăng 25%. Như June Davison, một y tá tại Hiệp hội Tim mạch Anh Quốc từng cảnh báo: “Việc cảm thấy áp lực trong công việc nghĩa là những người lao động bắt đầu bị căng thẳng, điều đó có thể dẫn đến một

số thói quen không lành mạnh và gia tăng nguy cơ mắc các vấn đề về tim mạch.”

Tại Đức, hơn 40% công nhân nói rằng công việc của họ đã trở nên căng thẳng hơn trong những năm qua. Người Đức đã mất 59 triệu ngày lao động để điều trị các căn bệnh về tâm lý trong năm 2011, tăng hơn 80% trong 15 năm. Khi còn là Bộ trưởng Bộ Lao động Đức, bà Ursula von der Leyen, hiện là Bộ trưởng Quốc phòng Đức, ước tính rằng sự kiệt sức đang tiêu tốn của đất nước này 10 tỷ euro mỗi năm. Bà nói: “Không có gì đắt đỏ hơn việc phải cho một công nhân giỏi về hưu khi mới ngoài 40 tuổi vì bị kiệt sức. Những trường hợp này không còn là ngoại lệ. Đó là xu hướng mà chúng ta phải làm gì đó để giải quyết.”

Ở Trung Quốc, theo một cuộc khảo sát năm 2012, có 75% công nhân cho biết mức độ căng thẳng của họ đã tăng dần trong những năm trước đó (so với tỷ lệ trung bình trên toàn cầu là 48%).

Theo một nghiên cứu của Trường Y khoa Harvard, một tỷ lệ đáng kinh ngạc là 96% các nhà lãnh đạo cho biết họ cảm thấy bị kiệt sức. Trên thực tế, một trong những lời biện giải hợp lý của Steve Cohen, CEO của SAC khi quỹ đầu tư bị truy tố năm 2013 với mức phạt kỷ lục 1,2 tỷ đô-la là: vì quá mệt mỏi, nên ông ấy đã bỏ lỡ một cảnh báo về tình trạng giao dịch nội gián trong số hàng ngàn email mà ông ấy nhận được mỗi ngày. Sau chưa đầy một năm làm CEO của tập đoàn Lloyds Banking, António Horta-Osorio đã nghỉ phép hai tháng trong năm 2011. Khi trở về, Horta-Osorio cho biết: “Với lợi ích nhận được từ sự nhận thức muộn màng, tôi nên đi chậm hơn một chút.” Ngài Winfried Bischoff, chủ tịch tập đoàn Lloyds thì đổ lỗi cho những sơ suất trong quá trình ra quyết định vì ông đã phải “làm việc quá sức, thiếu ngủ trầm trọng”. Và vào tháng 10 năm 2013, Hector Sants, người đứng đầu tổ chức tại Barclays, đã xin phép vắng mặt. Một tháng sau, ông nghỉ việc hẳn sau khi được chẩn đoán bị kiệt sức và căng thẳng.

Từ “căng thẳng” lần đầu tiên được sử dụng với ý nghĩa hiện đại vào năm 1936 bởi bác sĩ Hans Selye. Nó có nghĩa là “phản ứng không rõ ràng của cơ thể với một nhu cầu từ bên ngoài”, như nhà giải

phẫu học Esther Sternberg đã nói trong cuốn *Healing Spaces* (tạm dịch: Những không gian để hồi phục):

Người La Mã cổ đại sử dụng một từ đơn giản nhưng mang nhiều ý nghĩa – stringere: “bóp chặt”, “vết bầm”, “tiếp xúc” hoặc “tổn thương”. Khi từ đó được đưa vào ngôn ngữ tiếng Anh trong thế kỷ XIV, nó tiếp tục đề cập đến những khó khăn mang tính chất vật lý của môi trường. Đến thế kỷ XIX, cụm từ này đã bắt đầu có một ý nghĩa kết hợp giữa các hiệu ứng vật lý của môi trường và phản ứng của cơ thể đối với chúng. Sau đó vào năm 1934, nhà sinh vật học Walter B. Cannon phát hiện ra các loại động vật đã sản sinh adrenaline⁶ để phản ứng với những căng thẳng như vậy. Đây là bằng chứng đầu tiên về việc môi trường có thể kích hoạt một phản ứng của cơ thể. Selye đã khiến khái niệm đó tiến tới một bước xa hơn, cho thấy rằng rất nhiều hoóc-môn khác được tiết ra để phản ứng với sự căng thẳng, và điều đó có thể sẽ tạo ra những hậu quả lâu dài về mặt thể chất.

Nguồn gốc sản sinh ra sự căng thẳng trong cơ thể chúng ta chính là sự chú quan sâu sắc. Nó giống như sự căng thẳng luôn chuyển động xung quanh, tìm kiếm điều gì đó, hoặc một ai đó để bám vào. Và nó thường bám vào những điều hoàn toàn tầm thường và vô nghĩa. Chúng ta chỉ nhận ra rằng chúng tầm thường và không đáng để tâm khi một điều gì đó thực sự quan trọng xâm nhập vào những thói quen của chúng ta: sự mất mát của người thân, ốm đau, sự sợ hãi về sức khỏe.

“Vũ khí lớn nhất để chống lại sự căng thẳng là khả năng chọn lựa một suy nghĩ khác hơn.”

William James

Còn nhớ khi vừa chuyển đến Washington, tôi vô cùng bận rộn với việc trang trí ngôi nhà mới, xin cho hai đứa con vào học trường mới, trả lời các câu hỏi liên quan đến việc biên tập bản thảo, và tổ chức một bữa tối sinh nhật. Giữa lúc đang làm những việc đó, tôi đã lái xe đến bệnh viện Georgetown để khám sức khỏe định kỳ. Khi đến bệnh viện, tôi đã trải qua buổi khám trong vô thức, lạng lẽ xử

lý những việc còn dang dở trong khi một y tá đo huyết áp cho tôi. Bác sĩ ra vào liên tục. Tại một vài thời điểm, điều gì đó chọt lóe lên trong đầu tôi rằng cô ấy đang nói với sự nghiêm trọng bất thường. Cô ấy đã khiến tôi chú ý với từ “khối u”. Nó cần được “loại bỏ càng sớm càng tốt”.

Có một vấn đề trong triết lý sống của tôi là sự kiêu ngạo, cho đến khi lần đầu tiên chú ý đến khối u, tôi vẫn cho rằng nó chỉ là một u nang vô hại. Nó đã từng xảy ra trước đây và chẳng có vấn đề gì cả. Nhưng hiện giờ, bác sĩ đã sử dụng các từ như “sinh thiết” và “phẫu thuật”, nói với tôi rằng sẽ không “hút” khối u, rằng cô ấy không lấy được chút dịch nào từ nó và cần cắt bỏ nó ngay lập tức. Tôi bỗng thấy choáng váng và hỏi rằng liệu mình có thể nằm xuống bàn khám trong khi nghe cô ấy giải thích chuyện này được không. Như thể xuyên qua một màn sương mù dày đặc, tôi nghe bác sĩ nói về việc phải mất bao lâu để “nhận được kết quả xét nghiệm sau khi phẫu thuật”, và rằng cô ấy muốn bệnh nhân tới văn phòng của mình để xem kết quả và đích thân thảo luận về các giải pháp. Trong khoảnh khắc, những thời hạn chót trong công việc đã biến mất và các vấn đề ưu tiên cần được tính toán lại.

Một tuần sau cuộc phẫu thuật, tôi nhận được kết quả. Đó là khối u lành tính. Quả là một tuần dài với đầy rẫy những “nếu như”, một tuần đã mang lại một sự thật tuyệt vời về cuộc sống: những cơn khủng hoảng lớn có thể dễ dàng quét sạch những điều nhỏ nhất tưởng chừng là quan trọng trong một giây trước đó. Tất cả những nỗi lo lắng và bận tâm tầm thường đều biến mất với sự công nhận về những gì thực sự quan trọng. Chúng ta được nhắc nhở về sự vô thường của nhiều điều mà chúng ta tưởng là mãi mãi, và giá trị của nhiều thứ mà chúng ta coi trọng.

Lại một lần nữa, trên khắp thế giới, cuộc khủng hoảng sức khỏe của nhân loại thường phải mất một thời gian để khiến chúng ta chú ý. Khoảnh khắc đó đã đến với Lee Kai-Fu, cựu chủ tịch Google Trung Quốc vào mùa thu năm 2013 khi ông được chẩn đoán mắc bệnh ung thư. Lee đã công bố với 50 triệu người theo dõi ông trên Sina Weibo (một mạng xã hội của người Trung Quốc) rằng ông sẽ thay

đổi cuộc sống của mình: “Tôi đã từng ngây thơ khi cạnh tranh với những người khác xem ai có thể ngủ ít hơn. Tôi đã thực hiện theo phương châm ‘chiến đấu cho tới lúc chết’... Chỉ đến bây giờ, khi bắt ngờ phải đối mặt với khả năng đánh mất 30 năm cuộc đời, tôi mới có thể bình tĩnh và suy xét lại. Có thể sự cố chấp đó là một sai lầm.” Và kế hoạch mới của ông ấy là: “Ngủ đủ giấc, điều chỉnh chế độ ăn kiêng và bắt đầu tập thể dục trở lại.”

“Và mỗi ngày, thế giới sẽ kéo tay bạn và kêu lên: ‘Đây là việc quan trọng! Và điều này rất quan trọng! Và việc này cũng rất quan trọng! Bạn cần phải lo lắng về điều này! Và điều này! Và cả điều này nữa!’ Cho đến một ngày, bạn sẽ rút tay lại, đặt lên trái tim mình và nói: ‘Không. Đây mới là điều quan trọng.’”

Lain Thomas

Nhân viên khỏe mạnh, lợi nhuận ròng “khỏe mạnh”

Nhìn vào môi trường làm việc phương Tây ngày nay, chúng ta có thể thấy hai thế giới rất khác nhau và đầy tính cạnh tranh. Trong một thế giới, chúng ta thấy biểu hiện rõ ràng của sự kiệt sức: một văn hóa làm việc ám ảnh với các báo cáo lợi nhuận hằng quý, tối đa hóa lợi nhuận ngắn hạn và vượt mức tăng trưởng kỳ vọng; mặt khác, chúng ta nhận thấy ngày càng có nhiều người công nhận môi trường làm việc căng thẳng có thể ảnh hưởng đến phúc lợi của nhân viên và lợi nhuận ròng của công ty.

Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy lợi ích lâu dài giữa lợi nhuận và sức khỏe của nhân viên trong công ty. Trên thực tế, có rất nhiều mối liên kết, và khi đối xử với chúng một cách riêng biệt, chúng ta sẽ phải trả một cái giá nặng nề cho cả cá nhân và tập thể. Cá nhân mà nói, chúng ta thỏa hiệp với sức khỏe và hạnh phúc của mình. Còn với các doanh nghiệp, những chi phí này sẽ được chi trả bằng tiền, sự giữ chân nhân tài và sự suy giảm năng suất. Nhưng ngược lại cũng đúng, những gì tốt cho các cá nhân thì cũng tốt cho các doanh nghiệp và đất nước. Việc chữa bệnh sẽ tốn kém hơn rất nhiều so với việc chăm sóc sức khỏe thực sự.

Diễn đàn Kinh tế Thế giới (WEF) được tổ chức hằng năm tại Davos, Thụy Sĩ để tìm kiếm phương án giải quyết cho những vấn đề kinh tế lớn, là nơi để các ý tưởng được thông qua bởi các lãnh đạo chính trị và kinh doanh trên toàn thế giới. Trong năm 2013 và 2014, các lãnh đạo bắt đầu phải lưu tâm đến những phát hiện về thần kinh học, và thậm chí là “suy nghĩ lại về cuộc sống”, rõ ràng các cường quốc đang bắt đầu chấp nhận mối liên hệ giữa khả năng đối phó với khủng hoảng xoay quanh chúng ta và cách chúng ta chăm sóc cho cơ thể, tâm trí và linh hồn của mình. Phiên họp toàn thể mà tôi chủ tọa vào tháng 1 năm 2014 có chủ đề “Sức khỏe là tài sản” đề cập đến vấn đề sức khỏe của các cá nhân, công ty và các quốc gia.

Nhiều nghiên cứu cho thấy các công ty Mỹ sẽ mất khoảng 200-300% chi phí gián tiếp cho việc chăm sóc sức khỏe của nhân viên, dưới hình thức vắng mặt ở văn phòng, bị ốm và năng suất sụt giảm, nhiều hơn hẳn so với các khoản thanh toán chăm sóc sức khỏe thực tế. Tại Anh, sự căng thẳng dẫn đến hậu quả là 105 triệu ngày công lao động bị mất mỗi năm. Không có gì ngạc nhiên khi giáo sư Michael Porter của Trường Kinh doanh Harvard khuyến cáo rằng: “Các công ty nên trang bị một phương thức tiếp cận linh hoạt để chăm sóc sức khỏe, phòng ngừa, sàng lọc và quản lý hiệu quả các chứng bệnh mãn tính của nhân viên.” Âm thanh của sự thông thái đang ngày càng tràn ngập trong thế giới kiệt quệ của chúng ta, thách thức sự thật phổ biến rằng chúng ta đã cắt giảm phúc lợi chăm sóc sức khỏe của người lao động trong suốt những thời kỳ khó khăn.

Howard Schultz, CEO của Starbucks, đã phải đối mặt với sức ép từ các nhà đầu tư trong những năm Starbucks chỉ đạt lợi nhuận ít ỏi. Nhưng ông không bỏ cuộc. Khi bảy tuổi, Schultz đã thấy cha mình bị sa thải khỏi công việc lái xe cho một dịch vụ vận chuyển tã lót, sau khi bị vỡ xương hông và mất cá chân do trượt ngã trên một băng chuyền tại nơi làm việc. Cha ông đã bị gửi trả về nhà mà không có bảo hiểm y tế, bồi thường lao động hay chấm dứt hợp đồng. Trong suốt những năm trước đó của Starbucks, Schultz đã kiên quyết mở rộng phạm vi bảo hiểm y tế, bao gồm cả những người đã làm việc bán thời gian với chỉ 20 giờ một tuần – một điều

chưa từng có vào cuối những năm 1980. Hai thập kỷ sau, trong suốt giai đoạn khó khăn nhất về tài chính của công ty, Schultz đã nhanh chóng đứng dậy, từ chối cắt giảm những khoản phụ cấp bất chấp các nhà đầu tư thúc giục. Schultz cho rằng kế hoạch về những khoản phụ cấp “không phải là một sự trợ cấp hào phóng mà giống như một chiến lược cốt lõi. Hãy đối xử với nhân viên như chính gia đình của mình, họ sẽ trung thành và cho chúng ta tất cả những gì họ có.” Đó là sự khởi đầu dẫn đến việc hình thành BeanStock, kế hoạch cho nhân viên mua cổ phiếu của công ty – điều sẽ hợp thức hóa việc các nhân viên Starbucks trở thành đối tác của công ty.

Có quá nhiều công ty vẫn chưa nhận ra lợi ích của việc chú trọng chăm sóc sức khỏe nhân viên. Jeffrey Pfeffer, giáo sư tại Trường Kinh doanh Stanford nói: “Sự thiếu quan tâm đến nhu cầu của nhân viên giải thích lý do tại sao Mỹ chi trả nhiều hơn vào y tế so với các nước khác, nhưng lại nhận được kết quả tệ hơn. Chúng ta không có các ngày nghỉ phép vẫn được trả lương hoặc những ngày phép nghỉ ốm; chúng ta phải chịu sức ép bị đuổi việc, làm việc quá sức và căng thẳng. Đôi khi, làm việc trong một tổ chức đồng nghĩa với việc chuốc lấy rủi ro cho sức khỏe.”

Một công ty đã thực sự thức tỉnh với tầm quan trọng của sức khỏe nhân viên là Safeway. Cựu CEO Steve Burd nhằm tính rằng trong năm 2005, các hóa đơn chi trả cho việc chăm sóc sức khỏe của Safeway đã đạt mức 1 triệu đô-la và sẽ tăng tới 100 triệu đô-la một năm. Ông nói: “Những gì chúng tôi phát hiện ra là 70% chi phí chăm sóc sức khỏe bắt nguồn từ hành vi con người. Hiện giờ, với cương vị một người làm kinh doanh, tôi nghĩ nếu có thể gây ảnh hưởng tới hành vi của 200.000 người lao động, chúng ta có thể tạo ra một ảnh hưởng cụ thể đến chi phí chăm sóc sức khỏe.”

Vì vậy, Safeway đã cung cấp những ưu đãi cho người lao động trong việc giảm cân, kiểm soát huyết áp và lượng cholesterol trong máu. Điều đó đã tạo lập nên một mức bảo hiểm y tế cơ bản với mức giảm giá dựa trên hành vi. Như Burd giải thích: “Nếu bạn là một người không hút thuốc, chúng tôi sẽ cung cấp một khoản chiết khấu cho bạn. Nếu mức cholesterol của bạn trong mức kiểm soát, bạn sẽ

được giảm giá. Huyết áp được kiểm soát, bạn sẽ được giảm giá. Và do đó, hành vi sẽ trở thành một loại hình tiền tệ cho mọi người để thực hiện thay đổi lối sống của họ.” Và đó là một thành công lớn. “Bạn cho phép và khuyến khích nhân viên trở nên khỏe mạnh hơn, khi họ trở nên năng suất hơn, công ty của bạn sẽ trở nên cạnh tranh hơn,” Burd nói.

Esther Sternberg giải thích rằng: “Chữa bệnh là một hành động; bản thân cơ thể sẽ liên tục tự chữa. Cuộc sống là như vậy. Bạn biết đấy, một tảng đá chỉ nằm đó và cuối cùng nó hóa thành cát, bùn hay một thứ gì đó tương tự như các yếu tố ảnh hưởng đến nó. Nhưng một cuộc sống được tự chữa lành liên tục sẽ chống lại tất cả những tác động khác nhau ở mức độ phân tử, mức độ tế bào hoặc mức độ tình cảm. Vì vậy, dịch bệnh sẽ xảy ra khi quá trình tự chữa không bắt kịp với quá trình tổn thương.” Ngay lúc này đây, trong phần lớn các công ty và cuộc sống của chúng ta, quá trình tự chữa đang không theo kịp quá trình tổn thương. Nhưng có rất nhiều con đường khác nhau để dẫn tới hạnh phúc, và trong phần tiếp theo, chúng ta sẽ khám phá một trong số những con đường đó.

Thiền định: không chỉ còn dành cho sự giác ngộ

Một trong những cách tốt và dễ dàng nhất để chúng ta trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc hơn là thông qua chánh niệm và thiền định. Niềm hạnh phúc sẽ được tăng cường bằng việc thực hành thiền định. Trong thực tế, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng chánh niệm và thiền định có tác động tích cực tới ba yếu tố chính khác của Thước đo thứ ba – sự thông thái, sự kỳ diệu và sự cho đi.

Lần đầu tiên nghe về chánh niệm, tôi cảm thấy khá bối rối. Tâm trí của tôi đã đủ đầy, tôi nghĩ rằng mình phải làm cho tâm trí trở nên trống rỗng, chứ không phải tập trung vào nó. Quan niệm của tôi về tâm trí giống như chiếc ngăn đựng đồ cũ trong gia đình: chỉ luôn nhồi nhét mọi thứ vào và hy vọng nó sẽ không bị mắc kẹt. Sau đó, tôi đọc những điều mà Jon Kabat-Zinn⁷ viết về chánh niệm và giúp tôi hiểu rõ hoàn toàn. Ông viết: “Trong ngôn ngữ của nhiều nước châu Á, từ dành cho ‘tâm’ và ‘trái tim’ là giống nhau. Vì vậy, khi nghe

từ “chánh niệm”, chúng ta phải lắng nghe bên trong “bằng cả trái tim” để nắm bắt nó như một khái niệm, và đặc biệt như một cách hiện hữu.” Nói cách khác, chánh niệm không chỉ là về tâm trí mà còn về toàn bộ bản chất của chúng ta. Khi chúng ta dồn toàn bộ tâm trí vào công việc, mọi thứ có thể trở nên cứng nhắc. Khi chúng ta làm việc bằng tất cả trái tim, mọi thứ có thể trở nên hỗn loạn. Khi chúng ta sử dụng cả tâm trí lẫn trái tim, điều đó sẽ gây ra căng thẳng. Nhưng nếu chúng kết hợp với nhau, sự dẫn dắt của trái tim thông qua sự đồng cảm, tâm trí sẽ chỉ lối cho chúng ta với sự tập trung, chúng ta sẽ trở nên hài hòa. Thông qua chánh niệm, tôi đã tìm thấy một phương thức rèn luyện giúp tôi hoàn thiện bản thân trong hiện tại và ngay trong thời điểm này, thậm chí cả trong những lúc bận rộn nhất.

“Đâu là khoảnh khắc tuyệt vời nhất trong ngày của bạn?... Thông thường, đó là khoảnh khắc khi bạn chờ đợi một ai đó, hay đang lái xe đến một nơi nào đó, hoặc có thể bạn đang đi bộ trên một bãi đậu xe và ngắm nhìn các vết dầu chảy xuống. Còn với tôi, đó là khi lái xe qua một ngôi nhà nào đó với ánh nắng tràn ngập trên tường, và rồi tôi lao qua những bóng cây đang hắt lên kính chắn gió.”

Nicholson Baker

Mark Williams và Danny Penman đã đưa ra nhiều cách nhanh chóng và dễ dàng để thực hành chánh niệm, bao gồm những gì mà họ gọi là “từ bỏ thói quen”. Vào mỗi ngày trong tuần, bạn sẽ lựa chọn một thói quen như đánh răng, uống cà phê buổi sáng hoặc đi tắm, và đơn giản là chú ý tới những gì xảy ra trong khi bạn làm điều đó. Nó đang lấy đi một thứ gì đó khi chúng ta lơ đãng và đưa nó trở lại danh sách những điều chúng ta chú ý đến. Họ viết: “Ý tưởng của chúng tôi không phải là khiến bạn cảm thấy khác biệt, mà đơn giản là để chấp nhận một vài khoảnh khắc trong ngày khi bạn ‘tỉnh táo’... Nếu bạn nhận thấy tâm trí đang lang thang trong khi bạn làm việc gì đó, chỉ cần chú ý nơi mà nó đến, sau đó nhẹ nhàng hộ tống nó trở về thời điểm hiện tại.”

Tôi yêu thích việc nhẹ nhàng hộ tống tâm trí mình trở lại thời điểm hiện tại mà không có bất kỳ phán xét tiêu cực nào về việc nó đã đi

lang thang. Không còn nghi ngờ gì nữa, đó sẽ là một quá trình quen thuộc đối với bất kỳ ai đã làm cha mẹ, điều này không phải là sự so sánh tiêu cực đối với tâm trí đa nhiệm hiện đại của chúng ta. Thiền định từ lâu đã trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của tôi. Mẹ tôi đã dạy em gái Agapi và tôi cách để thiền định khi tôi 13 tuổi. Mặc dù tôi biết lợi ích của việc đó ngay từ tuổi thiếu niên, nhưng việc tìm thời gian để thiền định vẫn luôn là một thách thức, bởi tôi có cảm tưởng rằng tôi buộc phải “thực hiện” thiền định, và tôi sẽ không có thời gian để “thực hiện” việc khác. May mắn là vào một ngày, một người bạn đã chỉ ra cho tôi rằng chúng ta không “thực hiện” thiền định; mà là thiền định “thực hiện” chúng ta. Điều đó đã mở ra một cánh cửa cho tôi. Điều duy nhất để “thực hiện” trong thiền định là không gì cả. Ngay cả việc viết rằng tôi không phải “thực hiện” một điều gì nữa cũng khiến tôi thư giãn.

Chuỗi ngọc trên cổ rồi

Tại sao lại không thấy

Tìm phòng này phòng nọ

Lòng vòng mỗi mết thay

RUMI⁸

Tôi đã nhận thấy thiền định thực sự có thể thực hiện trong các khoảng thời gian rất ngắn, ngay cả khi đang di chuyển. Chúng ta thường nghĩ rằng việc hít thở là do chúng ta chủ động, nhưng thực tế, đó là một hoạt động vô thức. Bất cứ lúc nào chúng ta lựa chọn, chúng ta đều có thể mất một chút thời gian để hướng sự chú ý đến sự lên xuống của hơi thở mà không có bất kỳ sự can thiệp có ý thức nào. Tôi biết khi nào mình đã “kết nối”, bởi tôi thường hít một hơi thật sâu hoặc hát ra một tiếng thở dài. Vì vậy, theo một ý nghĩa nào đó, động cơ của chánh niệm luôn hoạt động. Để thu thập những lợi ích của nó, tất cả những gì chúng ta phải làm là sẵn sàng và chú ý.

Hơi thở của chúng ta cũng ẩn chứa sự thiêng liêng. Đôi lúc khi đang trò chuyện, đầu tiên tôi sẽ yêu cầu mọi người trong phòng tập trung

hít thở trong 10 giây. Thật đáng kinh ngạc khi chỉ trong khoảnh khắc trước, căn phòng vẫn tràn ngập sự ồn ào, đột nhiên sẽ được lấp đầy bởi một sự tĩnh lặng, một sự chú tâm, một sự thiêng liêng. Đó là một điều có thể cảm nhận được.

Có rất nhiều hình thức thiền định, nhưng dù bạn chọn bất cứ hình thức nào, điều quan trọng là phải nhớ rằng lợi ích của nó chỉ là một hơi thở ra. Và cái giá duy nhất mà chúng ta phải trả là một vài khoảnh khắc của sự chú ý.

Em gái tôi, Agapi, luôn có năng khiếu bẩm sinh trong tất cả những vấn đề về mặt tâm linh và trở thành người hướng dẫn của tôi trong suốt cuộc đời. Nó đã gửi những cuốn sách và thúc đẩy tinh thần khám phá của tôi, gọi điện thoại đánh thức tôi dậy vào lúc năm giờ sáng tại một khách sạn ở Kalamazoo, Michigan, để tôi có thể dành thời gian thiền định trước khi bắt đầu một ngày vất vả cho tour quảng bá sách.

Khi tôi trưởng thành, thiền định được xem như một phương thuốc cho mọi thứ. Mẹ đã thuyết phục chúng tôi rằng nếu ngồi thiền, chúng tôi sẽ có thể làm bài tập về nhà nhanh hơn và cải thiện điểm số. Chúng tôi biết rằng thiền định giúp chúng tôi cảm thấy yên bình hơn và bớt buồn bực hơn khi một số việc không theo ý muốn, và điều đó khiến chúng tôi hạnh phúc hơn. Giờ đây, khoa học đã cung cấp bằng chứng cho tất cả những điều này. Có thể nói, mẹ tôi đã nắm rõ lợi ích của việc thiền định. Khoa học đã bắt kịp với trí tuệ cổ xưa, và kết quả ngày càng rõ ràng.

Nhiều nghiên cứu cho thấy thiền định và tập luyện chánh niệm ảnh hưởng sâu sắc đến mọi mặt trong cuộc sống – cơ thể, tâm trí, sức khỏe thể chất, xúc cảm cũng như hạnh phúc của chúng ta. Đó không hẳn là suối nguồn tuổi trẻ, nhưng cũng gần như vậy. Khi xem xét những lợi ích của thiền định đang dần được khám phá, gọi thiền định là một phương thuốc diệu kỳ cũng không hề cường điệu.

Đầu tiên, hãy nhìn vào khía cạnh sức khỏe thể chất. Thật khó để phóng đại những gì thiền định có thể làm cho chúng ta, và việc đưa nó vào sử dụng cho mục đích y học chỉ mới bắt đầu được khám

phá. “Khoa học (khoa học quy giản được sử dụng để đánh giá các loại thuốc khác nhau và các thủ tục y tế) đã chứng minh rằng tâm trí có thể chữa lành cho cơ thể,” Herbert Benson và William Proctor đã viết như vậy trong cuốn Relaxation Revolution (tạm dịch: Cuộc cách mạng thư giãn). Thật vậy, các tác giả khuyến cáo rằng khoa học tâm-thân được coi như liệu pháp điều trị chính thứ ba trong y học, cùng với phẫu thuật và thuốc men. Họ viết về cách thiền định có thể tác động đến những triệu chứng buồn nôn, tiểu đường, hen suyễn, dị ứng da, viêm loét, ho, suy tim, xung huyết, chóng mặt, phù nề sau phẫu thuật và sự lo lắng: “Bởi vì tất cả tình trạng sức khỏe đều liên quan đến một vài hệ no-ron thần kinh căng thẳng.” Các tác giả kết luận: “Không quá lời khi nói rằng gần như mọi vấn đề về sức khỏe và bệnh tật đều có thể được cải thiện với phương pháp tiếp cận tâm-thân.”

Một nghiên cứu được Viện Y tế Quốc gia Mỹ tài trợ cho thấy tỷ lệ tử vong ở những người thiền định giảm 23% so với những người không thiền định, tỷ lệ đột quỵ do các vấn đề tim mạch giảm 30% và tỷ lệ tử vong do ung thư cũng giảm đáng kể. Mark William và Danny Penman chỉ ra rằng: “Hiệu ứng này tương đương với việc khám phá một cấp độ hoàn toàn mới của dược phẩm (mà không có tác dụng phụ).” Một nghiên cứu khác đã cho thấy thiền định làm tăng mức độ kháng thể đối với vắc-xin cúm và tập luyện thiền định cũng làm giảm mức độ nghiêm trọng và thời gian bị cảm lạnh. Ngoài ra, các nhà nghiên cứu tại Đại học Wake Forest còn nhận thấy thiền định làm giảm thiểu mức độ đau đớn.

Bằng cách nào mà thiền định có thể làm tất cả những điều này? Nó không chỉ khiến chúng ta giảm đau đớn và căng thẳng; nó còn thay đổi chúng ta theo nghĩa đen ở mức độ di truyền. Các nhà nghiên cứu tại Bệnh viện Massachusetts General, Trung tâm Y tế Beth Israel Deconess, và Trường Y khoa Harvard đã cho thấy phản ứng thư giãn – các trạng thái bình tĩnh được những bài tập thiền định, yoga và hít thở tạo ra – thực sự kích hoạt những gen có liên quan đến việc tăng cường hệ thống miễn dịch, giảm viêm và chống lại một loạt các tình trạng từ viêm khớp, cao huyết áp cho đến bệnh tiểu đường. Với tất cả những kết quả này, không có gì đáng ngạc

nhiên khi theo một nghiên cứu khác, thiền định có sự tương quan với việc cắt giảm chi phí y tế hằng năm.

Nó cũng thay đổi bộ não của chúng ta về mặt thể chất. Một nghiên cứu chỉ ra rằng thiền định có thể thực sự làm tăng độ dày của vùng vỏ não trán và làm chậm quá trình mỏng dần xảy ra khi chúng ta già, ảnh hưởng đến các chức năng nhận thức như xử lý cảm quan và xúc cảm. Richard Davidson, giáo sư tâm thần học của Đại học Wisconsin và là học giả hàng đầu về tác động của các thực hành thiền định lên não bộ, đã sử dụng máy chụp cộng hưởng từ (MRI) để nghiên cứu hoạt động não bộ của các nhà sư Tây Tạng. Các nghiên cứu của Davidson lần đầu tiên làm sáng tỏ việc “tiếp tục đạt đến sự dẻo dai và biến đổi của con người”. Ông gọi việc rèn luyện tinh thần trong thiền định là: “Những gì chúng ta thấy là một tâm trí hay não bộ đã được rèn luyện, hoàn toàn khác biệt về mặt thể chất so với một tâm trí không được rèn luyện.” Và khi não bộ thay đổi, đó là cách mà chúng ta trải nghiệm thế giới. Matthieu Ricard, một Phật tử người Pháp và nhà nghiên cứu về di truyền học, đã nói: “Thiền định không chỉ là cảm giác hạnh phúc khi ngồi dưới gốc cây. Nó hoàn toàn thay đổi não bộ của bạn, do đó cũng thay đổi những gì bạn đang có.”

Và điều này sẽ tự động thay đổi cách mà bạn phản ứng với những gì xảy ra trong cuộc sống, mức độ căng thẳng và khả năng bạn có thể sử dụng sự thông thái khi đưa ra quyết định. “Bạn không học để lái thuyền trong vùng biển bão tố,” Ricard nói. “Bạn cần đến một nơi hẻo lánh, không phải để trốn tránh thế giới, mà để trốn tránh những phiền nhiễu cho đến khi bạn tạo dựng được sức mạnh và có thể đối phó với bất cứ điều gì. Bạn không thể thi đấu với Muhammad Ali ngay trong ngày đầu tiên.”

Việc xây dựng sức mạnh, sự bình tĩnh và trí tuệ của bạn thực sự rất rõ ràng và có thể đo lường, đó là cách Matthieu Ricard⁹ được đặt biệt danh “người đàn ông hạnh phúc nhất thế giới”. Sau khi đặt hơn 250 bộ cảm biến trên hộp sọ của Ricard, Richard Davidson nhận thấy Ricard đã đưa ra các mức sóng gamma (sóng não tần số cao) “chưa từng được báo cáo trong các tài liệu khoa học thần kinh”,

biểu thị một công suất cao điển hình cho sự hạnh phúc và giảm bớt xu hướng thiên về cảm xúc tiêu cực. Như Ricard giải thích: “Niềm vui phụ thuộc rất nhiều vào hoàn cảnh, và cũng có thể nó là một cái gì đó không tỏa đến những người khác. Hạnh phúc là cách cung cấp nguồn lực giúp bạn đối phó với những thăng trầm của cuộc sống, bao gồm cả nỗi buồn.”

“Mọi người tìm kiếm sự tĩnh tâm cho bản thân, trên miền quê, bờ biển hoặc trên những ngọn đồi... Không có nơi nào để một người có thể tìm ra nhiều sự yên bình hay nơi tu hành đáng tin cậy hơn ngay tại tâm hồn mình... Vì vậy hãy luôn trao nơi tu hành đó cho bản thân, và làm mới bản thân mình.”

Marcus Aurelius

Thiền định cũng có thể ảnh hưởng sâu sắc đến một loạt các biểu hiện tâm lý khác. Các nhà nghiên cứu tại UCLA nhận thấy chánh niệm và thiền định đã làm giảm cảm giác cô đơn ở người già, trong khi các nhà nghiên cứu từ Đại học Michigan cung cấp các tài liệu chỉ ra rằng, những cựu quân nhân lão luyện có thể hạ thấp mức độ rối loạn căng thẳng sau chấn thương sau khi rèn luyện chánh niệm. Thiền định cũng đã được sử dụng để giảm trầm cảm ở phụ nữ mang thai và thanh thiếu niên. Và không chỉ giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực, nó còn thúc đẩy những cảm xúc tích cực. Một nghiên cứu được giáo sư Barbara L. Fredrickson của Đại học Bắc Carolina tiến hành đã phát hiện ra thiền định làm tăng “cảm xúc tích cực, bao gồm tình yêu, niềm vui, lòng biết ơn, sự mãn nguyện, niềm hy vọng, niềm tự hào, sự quan tâm và thích thú”. Nó cũng dẫn đến việc “tăng một loạt các nguồn lực cá nhân, bao gồm sự chú ý, lưu tâm, sự công nhận bản thân, các mối quan hệ tích cực và sức khỏe thể chất tốt.” Một nghiên cứu về các bệnh nhân có tiền sử bị trầm cảm tại Đại học Cambridge cho thấy liệu pháp tâm lý dựa trên chánh niệm làm giảm nguy cơ tái phát ở những người tham gia đã trải qua ít nhất ba lần trầm cảm từ 78% xuống 36%.

Thiền định có thể là một loại thuốc kỳ diệu, nhưng nó thực sự cần được làm đầy lại thường xuyên. Để nhận được tất cả những lợi ích này, chúng ta cần biến nó trở thành một phần của cuộc sống hằng

ngày. Niềm hạnh phúc và tinh thần khỏe mạnh không chỉ là những đặc điểm thần kỳ mà một số người may mắn có được, còn những người khác thì không. Richard Davidson đã tới để quan sát “hạnh phúc không phải là một đặc điểm mà là một kỹ năng, giống như quần vợt... Nếu muốn trở thành một vận động viên quần vợt giỏi, bạn không thể chỉ nhấc cây vợt lên và đánh, bạn phải rèn luyện nữa,” ông nói, “chúng ta có thể luyện tập để nâng cao niềm hạnh phúc của mình. Một số bằng chứng khoa học đã chỉ ra định hướng đó. Việc học chơi violin hay chơi golf cũng không có gì khác. Khi luyện tập, bạn sẽ chơi tốt hơn.” Tin tôi đi, nó dễ hơn nhiều so với việc trở thành một bậc thầy violin hay một tay golf chuyên nghiệp. Davidson nhận thấy “kết quả đáng ghi nhận với các học viên đã thực hiện 50.000 lần thiền định, cùng với 20 phút mỗi ngày trong ba tuần.”

Mặc dù thiền định có thể là một hoạt động đơn độc có liên quan đến sự tập trung nhất định vào tâm, nhưng nó cũng làm tăng khả năng kết nối với những người khác, và khiến chúng ta dễ cảm thông hơn. Các nhà khoa học từ Đại học Harvard đã nhận thấy thiền định “khiến con người sẵn lòng hành động một cách có đạo đức – để giúp một người nào đó đang đau khổ – ngay cả khi đối mặt với một quy tắc không cho phép làm vậy.”

Và thiền định cũng làm tăng sự sáng tạo của chúng ta. “Ý tưởng giống như những con cá,” thiền giả lâu năm David Lynch đã viết trong cuốn *Catching the Big Fish* (tạm dịch: Bắt con cá lớn), “nếu muốn bắt được vài con cá nhỏ, bạn có thể câu ở vùng nước nông. Nhưng nếu muốn bắt được con cá lớn, bạn cần phải đi đến những vùng nước sâu hơn. Ở vùng nước sâu thẳm phía dưới, những con cá sẽ càng mạnh mẽ và tinh khiết hơn. Chúng khổng lồ, trừu tượng và cũng rất đẹp.”

Steve Jobs đã khẳng định mối liên hệ giữa thiền định và sáng tạo: “Nếu chỉ ngồi và quan sát, bạn sẽ thấy tâm trí bồn chồn đến thế nào. Nếu bạn cố gắng để bình tâm, mọi việc chỉ trở nên tồi tệ hơn, nhưng theo thời gian, tâm trí sẽ thực sự bình tĩnh lại, và khi đó sẽ có chỗ để lắng nghe những điều tinh tế hơn – đó là khi trực giác của

bạn bắt đầu khai mở, bạn bắt đầu nhìn mọi việc rõ ràng và thực tế hơn. Tâm trí của bạn trôi chậm lại và bạn sẽ thấy một không gian rộng lớn khác thường trong khoảnh khắc. Bạn thấy nhiều hơn những gì bạn có thể thấy trước đây.”

Thiền định không chỉ giúp chúng ta tập trung, mà còn giúp chúng ta tập trung lại sau khi bị phân tâm – đó là một tình trạng nguy hiểm và ngày càng phổ biến trong cuộc sống công nghệ. Giuseppe Pagnoni, một nhà thần kinh học tại Đại học Emory, thấy rằng sau mỗi lần bị gián đoạn, tâm trí của những người ngồi thiền có thể quay trở lại trạng thái tĩnh tại nhanh hơn những người khác. “Thực hành thiền định thường xuyên có thể nâng cao khả năng hạn chế ảnh hưởng của những tư tưởng phân tâm,” ông nói. Điều này đặc biệt có giá trị với những người cảm thấy như ngày của họ dần trở nên ồn ào, inh ỏi, bế tắc vì những suy nghĩ rối bời.

Không ngạc nhiên khi chánh niệm và thiền định đang ngày càng được các tập đoàn và tổ chức trên toàn thế giới công nhận. Ngân hàng Anh Quốc đã cung cấp những buổi thiền định cũng như lựa chọn tham gia một khóa học thiền định kéo dài sáu tuần cho nhân viên. Trong quân đội, khi thủy quân lục chiến Mỹ thử nghiệm chương trình “Rèn luyện tâm trí khỏe mạnh”, chiến dịch Warrior Wellness của tổ chức David Lynch đã giúp mang thiền định đến những cựu chiến binh, nhân viên hậu cần và gia đình của họ, giúp giảm đáng kể tình trạng rối loạn căng thẳng hậu chấn thương tâm lý (PTSD) và các triệu chứng trầm cảm.

Không lâu nữa, thiền định sẽ được xem như một phần của kỷ nguyên mới. Thiền định ngày càng chứng minh rằng: một sự rèn luyện giúp chúng ta tồn tại trên thế giới theo cách hiệu quả hơn, bận rộn hơn, khỏe mạnh hơn và ít căng thẳng hơn. Danh sách các nhân vật công chúng “nghỉ ngơi” bằng cách thiền định ngày càng nhiều, bao gồm chủ tịch tập đoàn Ford Bill Ford, CEO của LinkedIn Jeff Weiner, CEO của Aetna Mark Bertolini, CEO Salesforce Marc Benioff, đồng sáng lập mạng Twitter Evan Williams, chủ tịch ABC George Stephanopoulos, người phụ trách tờ New York Times và biên tập viên của CNBC Andrew Ross Sorkin, Jerry Seinfeld, Kenneth

Branagh, Oprah Winfrey, những người tham gia “21 ngày trải nghiệm thiền định với Deepak Chopra”, chương trình đã có gần 2 triệu người tham dự tại hơn 200 quốc gia, và Rupert Murdoch, người mà vào tháng 4 năm 2013 đã đăng một đoạn tweet: “Cố gắng học thiền siêu việt (transcendental meditation). Mọi người đều khuyến cáo là sẽ không dễ để bắt đầu, nhưng nó sẽ cải thiện tất cả mọi thứ!” Như lời Bob Roth, CEO của tổ chức David Lynch, người đã dạy thiền cho rất nhiều nhà lãnh đạo doanh nghiệp, từng nói với tôi: “Tôi đã thực hiện điều này trong 40 năm, và đã có một sự thay đổi đáng kể trong nhận thức về thiền định trong những năm qua.”

Lena Dunham, ngôi sao của bộ phim truyền hình Girls, bắt đầu thiền định từ năm chín tuổi khi cô được chẩn đoán mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Cô đùa rằng mình “xuất thân từ dòng dõi của một phụ nữ Do Thái giàu xúc cảm, và cần thiền siêu việt hơn bất cứ ai”, và mô tả thiền định tĩnh tâm là khi cô cảm thấy dường như thế giới đang “xoay một cách nhanh chóng” quanh mình: “Thiền định giúp tôi tập trung trong suốt một ngày và khiến tôi cảm thấy trật tự, hạnh phúc và có đủ khả năng để đối mặt với những thách thức của thế giới, cả trong lẫn ngoài.”

Padmasree Warrior, giám đốc kỹ thuật của Cisco, gọi thiền định là “sự tái khởi động cho não bộ và tâm hồn”. Cô ngồi thiền mỗi đêm và dành cả ngày thứ Bảy để thực hiện một liệu trình thanh lọc những ảnh hưởng tiêu cực từ công nghệ. Warrior đã dựa vào việc luyện tập thiền định để quản lý 20.000 nhân viên trong vai trò giám đốc kỹ thuật của Cisco.

Thật khó để nghĩ đến bất kỳ điều gì khác vừa đơn giản vừa mạnh mẽ như vậy. Đó là một công cụ quan trọng không chỉ đối với các cá nhân, mà còn cả với tập thể. Khi đã chế ngự được các căn bệnh truyền nhiễm, chúng ta lại phải sống chung với những căn bệnh mãn tính về lối sống và lão hóa,” Matthieu Ricard nói, “từ đó mở ra khả năng rằng y tế có thể tập trung vào việc phát triển con người bằng cách đặt lợi ích của con người – thân thể, tâm trí và tinh thần – làm trung tâm, cho phép họ đạt được cuộc sống tối ưu.”

Dành cho những ai vẫn còn nghĩ thiền định và chánh niệm là kỳ cục: thật dễ dàng để chúng ta nhận ra rằng việc thực hiện những lời cầu nguyện và chiêm nghiệm theo truyền thống phương Tây và triết lý của nhà triết học Xtoic thời Hy Lạp cổ đại có nhiều nét tương đồng với việc thực hành thiền định theo truyền thống phương Đông. Triết lý Đạo giáo: “Nghỉ ngơi trước khi chuyển động và tĩnh lặng trước khi hành động” và mọi truyền thống của Kito giáo đều kết hợp với một số hình thức tương đương với chánh niệm.

Trong thế kỷ XI, Saint Benedict đã thiết lập truyền thống của Lectio Divina (Đọc lời Thánh), một buổi thực hành gồm bốn phần về đọc, thiền định, cầu nguyện và chiêm nghiệm.

Trên thực tế, các tín đồ phái Giáo hữu Quakers xây dựng hệ thống niềm tin xung quanh các nguyên tắc của chánh niệm. Họ tin rằng ánh sáng của Chúa chiếu sáng cho mọi người, họ xây dựng các mạng lưới dịch vụ được gọi là “những cuộc gặp mặt” trong tĩnh lặng. Ở đó, không có lãnh đạo hay mục sư, các thành viên thường tự sắp xếp theo một vòng tròn, đối mặt với nhau để nhấn mạnh tinh thần tập thể và không phân cấp. “Những cuộc gặp mặt” được lập ra cho tất cả mọi người dù thuộc bất kỳ tín ngưỡng nào, nó bắt đầu trong tĩnh lặng, cho tới khi đến lượt ai đó phát biểu. Nhưng sự tĩnh lặng không phải là kẻ hở hay thời gian nghỉ giải lao – mà là một chương trình chính. Nó cho phép tất cả những người có mặt ở đó chạm tới ánh sáng nội tâm của bản thân và được nuôi dưỡng bởi sự tĩnh lặng tập thể.

Richard Alle, giáo sư tại Đại học South Wales đã viết: “Nếu buộc phải nói những gì họ đang làm trong các cuộc họp tôn giáo, có lẽ rất nhiều tín đồ phái Giáo hữu sẽ nói rằng họ đang chờ đợi từ tận cùng trái tim việc tiếp xúc với điều gì đó vượt ra ngoài bản thân thường ngày của họ. Một vài người sẽ gọi đó là ‘lắng nghe giọng nói yên tĩnh của Chúa’ mà không cần cố gắng để diễn giải.”

Trong những năm 1970, Basil Pennington, một tu sĩ dòng Luyện tâm (Trappist monk) đã phát triển dạng thực hành được gọi là “tập trung cầu nguyện”. Nó đòi hỏi bốn bước sau:

1. Ngồi thoải mái, mắt khép lại, thư giãn và tĩnh tâm. Hãy yêu thương và tin vào Chúa trời.
2. Chọn một từ thiêng liêng hỗ trợ tốt nhất cho chân ý của bạn trong sự hiện diện của Chúa và mở ra hành động thiêng liêng của Ngài trong bạn (ví dụ như “Chúa ơi”, “Chúa”, “Thiên Chúa”, “Đấng Cứu thế”, “Abba”, “Thần thánh”, “Shalom”, “Thần linh”, “Tình yêu”).
3. Hãy để từ đó nhẹ nhàng hiện ra như biểu tượng cho chân ý của bạn trong sự hiện diện của Chúa và mở ra hành động thiêng liêng của ngài trong bạn.
4. Bất cứ khi nào bạn nhận thấy điều gì (những suy nghĩ, cảm xúc, nhận thức, hình ảnh, sự kết nối), chỉ cần quay trở lại với cụm từ thiêng liêng của bạn.

Thật đáng kinh ngạc khi những con đường kết nối chúng ta với bản thân lại giống nhau như vậy: các biểu tượng và câu thần chú khác nhau, nhưng bản chất và sự thật vẫn tồn tại qua các thời đại và trên rất nhiều châu lục, tôn giáo và sự rèn luyện tâm lý khác nhau.

Công giáo bao gồm các chuỗi Mân côi (Rosary), một lời cầu nguyện dành cho Đức mẹ Maria, và còn là sự rèn luyện sâu sắc về chiêm nghiệm thông qua việc lặp lại nghi thức. Những hạt cầu nguyện được sử dụng như một phương pháp giải phóng tâm trí bằng cách dùng các ngón tay để đếm hạt.

Những hạt cầu nguyện cũng được sử dụng trong rất nhiều tín ngưỡng truyền thống khác, bao gồm Phật giáo, Hindu giáo và Hồi giáo, trong đó họ thường khấn 99 danh xưng của Thánh Allah như là một phần của Kinh Mân côi. Như nhà tiên tri Muhammad đã nói: “Một giờ thiền định về công việc của Đấng Tạo hóa còn tốt hơn 70 năm cầu nguyện.”

Sufi giáo – một tín ngưỡng truyền thống huyền bí của Hồi giáo dòng Sunni, nhấn mạnh sự giác ngộ nội tâm và tình yêu như những con đường dẫn tới chân lý tối hậu. Nó cũng đã sản sinh ra các tu sĩ Whirling Dervishes, những người thực hiện một điệu múa tôn giáo như một sự dâng tặng, một sự thiền định và một biểu hiện của tình yêu dành cho Thiên Chúa.

Đạo Do Thái cũng có một tín ngưỡng truyền thống thần bí lâu đời nhấn mạnh vào trí tuệ nội tâm và sự giác ngộ. Các cuộc đàm phán Kabbalah trong thế kỷ XII liên quan đến việc sử dụng thực hành thiền định để “xuống tận cùng thế giới”, từ đó vượt qua bản chất bên ngoài và làm sâu sắc thêm sự ràng buộc của chúng ta với Chúa.

Huấn luyện viên về Ngũ thư (Torah) Frumma Rosenberg-Gottlieb đã viết về việc rời bỏ trang trại ở vùng núi Colorado và chuyển tới New York để nghiên cứu Ngũ thư (cho thấy tinh thần duy linh cao không phải luôn liên quan đến việc chuyển từ thành phố lớn lên các vùng núi hẻo lánh). Bà viết: “Khi đã hiểu biết hơn về Ngũ thư, tôi nhận ra rằng chánh niệm và tâm hồn cân bằng, yên bình thực sự là mục tiêu trong cuộc sống của người Do Thái, và rằng các công cụ để đạt được nó được dệt thành tám phẩm kiến thức Ngũ thư một cách tinh tế. Ví dụ, tôi đã học được trong tiếng Hebrew từ ‘shalom’ ngụ ý không chỉ là yên bình, mà còn là hoàn thành, hoàn thiện, sự trọn vẹn. Trong hòa bình, chúng ta cầu chúc an lành cho nhau; lời cầu nguyện hằng ngày của chúng ta sẽ đạt tới đỉnh cao khi cầu ước cho hòa bình.” Bà cũng lưu ý rằng thiền định trong đạo Do Thái đã được biết tới từ lâu, tất cả các con đường hướng tới Issac, con trai của Abraham, người mà *Sách Sáng thế Chương 24* kể rằng đã “ra ngoài để thiền trên một cánh đồng vào khoảng chiều tối” khi ông chờ đợi cô dâu Rebecca của mình.

Vì vậy, việc bạn theo hoặc không theo bất kỳ tín ngưỡng nào không quan trọng, vẫn có một số hình thức thiền định và chánh niệm có thể được hợp nhất vào cuộc sống của bạn.

Và nếu bạn muốn tận hưởng những lợi ích của chánh niệm nhưng không muốn bắt đầu với thiền định, cầu nguyện hay chiêm niệm, chỉ cần đi câu cá bằng ruồi nhân tạo (fly-fishing) là được. Trong thực tế, một số người bạn của tôi từng nói cách thiền định của họ là “chạy bộ”, “nhảy dù” hoặc “làm vườn”. Nhưng liệu bạn có thể tạo ra những trạng thái tâm lý theo ý muốn mà không cần phải chạy bộ, mở dù, lấy xẻng, hoặc thả mồi câu xuống nước không? Mục đích là để tìm được một số hoạt động thường xuyên nhằm rèn luyện tâm trí và kết nối với chính bản thân bạn. Chỉ cần làm điều đó thường xuyên và

tích hợp lợi ích vào trong cuộc sống hằng ngày của bạn là được. Và, tất nhiên, hãy ném con cá trở lại – chánh niệm không phải là trở về nhà với một chiến lợi phẩm để đặt trên lò sưởi.

Trong cuốn sách *Mindful London* (tạm dịch: *Chánh niệm London*), Tessa Walt, một giảng viên và tư vấn viên về chánh niệm, đã viết về sự nhắc nhở kết hợp tâm trí vào cuộc sống nơi thành thị của chúng ta. Đây là ba điều trong số những sở thích của tôi, bạn có thể áp dụng chúng tại bất cứ nơi nào – dù là trong một đô thị ồn ào hay trong một ngôi làng bình yên: “Tận dụng việc xếp hàng tại trạm dừng xe buýt, bưu điện hay cửa hàng như một cơ hội để sống chậm lại và rèn luyện chánh niệm. Thay vì để cho những tiếng còi báo động thường xuyên kích thích chúng ta, chúng ta có thể sử dụng âm thanh để nhắc nhở mình tạm dừng và chú ý đến khoảnh khắc này. Trên đường đi, thay vì mất kiên nhẫn vì phải chờ đèn đỏ, hãy đánh giá cao đèn đỏ vì đã trao cho chúng ta cơ hội để dừng lại, hít thở và nhìn ngắm mọi thứ xung quanh.”

“Chúng ta cần có được sự kiên nhẫn với mọi thứ, nhưng chủ yếu là cần có được sự kiên nhẫn với chính bản thân mình. Đừng đánh mất can đảm vì luôn xem xét sự không hoàn hảo của bản thân, mà hãy lập tức thiết lập một phương thuốc cho chúng, mỗi ngày hãy bắt đầu lại nhiệm vụ một lần nữa.”

– Francis De Sales

Tại sao Gazelles lại là hình mẫu lý tưởng của tôi?

Tại *Huffington Post*, kể từ khi những tin tức mới trở nên dồn dập, các biên tập viên và phóng viên bị thúc đẩy để dần quen với vòng xoáy chuyển động của tin tức 24 giờ, điều chúng tôi phải làm là không để ai bị kiệt sức. Đầu tiên, chúng tôi làm đảm bảo rằng không ai phải kiểm tra email công việc và trả lời chúng trong những ngày cuối tuần. Mỗi người đều có ít nhất ba tuần nghỉ dưỡng – điều mà ai cũng được khuyến khích tận dụng. Và tôi đã phải năn nỉ mọi người (tuy không phải ai cũng nghe) dùng bữa trưa để kéo họ ra khỏi bàn làm việc.

Chúng tôi có hai chỗ nghỉ trong phòng tin tức lúc nào cũng đông kín người, dù chúng từng bị hoài nghi và miễn cưỡng chấp nhận khi chúng tôi lắp đặt vào mùa xuân năm 2011. Rất nhiều người sợ rằng các đồng nghiệp có thể sẽ nghĩ họ đang trốn tránh trách nhiệm bằng một giấc ngủ ngắn. Chúng tôi đã giải thích rõ ràng, dù sao thì làm việc đến kiệt sức mới là điều đáng bị coi thường, chứ không phải là việc giải lao để nghỉ ngơi và hồi sức. Tại văn phòng ở New York, chúng tôi tổ chức các lớp học thiền, hít thở và yoga suốt cả tuần, trong khi văn phòng mới tại Washington D.C. đã có những phòng riêng dành cho thiền, yoga và nghỉ ngơi. Những lợi ích của việc đứng dậy và đi lại (trái ngược hoàn toàn với việc ngồi cả ngày dài) đã dẫn chúng tôi tới việc cung cấp một chiếc bàn đứng làm việc cho bất cứ ai có nhu cầu. Chúng tôi cũng có một phòng tập gym và tham gia vào các chương trình chăm sóc sức khỏe của Virgin Pulse, nơi mà nhân viên có thể kiếm được tới 500 đô-la mỗi năm bằng cách tham gia các buổi rèn luyện sức khỏe. Và để phục vụ cho điều đó, chúng tôi có những chiếc tủ lạnh với đồ ăn nhẹ lành mạnh, bao gồm sữa chua, món khai vị, trái cây và cà rốt bao tử – mặc dù tôi để ý thấy phần lớn số cà rốt bao tử vẫn còn nguyên, không ai lấy và trông khá tro tro cho đến tận cuối tuần. Điều này không chỉ tốt cho những người làm việc tại *Huffington Post*, mà còn tốt cho chính *Huffington Post*.

Tại Facebook, COO Sheryl Sandberg đã tuyên bố rời văn phòng lúc 5 giờ 30 phút để ăn tối cùng hai con nhỏ và cô cũng khuyến khích những người khác tìm ra thời gian thích hợp để dành cho gia đình – hoặc chỉ đơn giản là dành thời gian cho bản thân họ.

Mối quan hệ giữa làm việc quá sức và mất năng suất là hết sức mật thiết, bất kể ở quốc gia hay nền văn hóa nào. Dựa theo số liệu năm 2012 từ Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD), trong số các nước châu Âu, Hy Lạp đứng đầu về thời gian làm việc, Hungary xếp thứ hai và Ba Lan xếp thứ ba. Tuy nhiên, bảng xếp hạng năng suất của các nước đó lại lần lượt ở vị trí thứ 18, 24 và 25 (cuối bảng). Các nước lao động ít giờ nhất đó là Hà Lan, Đức và Na Uy lại đứng lần lượt ở vị trí thứ 5, thứ 7 và thứ 2 về năng suất lao động.

Càng ngày, các công ty càng nhận ra rằng sức khỏe của nhân viên là một trong những yếu tố quan trọng nhất đối với “sức khỏe” của công ty. Trong những cuộc gọi hội nghị hết sức quan trọng ở Phố Wall, ngoài yêu cầu về báo cáo bán hàng, thị phần và lợi nhuận, các nhà phân tích kinh doanh nên được quyền khảo vấn các CEO về mức độ căng thẳng của các nhân viên của họ.

Một trong những lớp học phổ biến nhất mà Google cung cấp cho các nhân viên của mình là SIY (Search Inside Yourself – Tìm kiếm trong chính bản thân bạn). Các lớp học được dẫn dắt bởi Chade-Meng Tan, một kỹ sư và là nhân viên số 107 của Google. Tan đã viết một cuốn sách về các nguyên tắc của mình, *Search Inside Yourself* (tạm dịch: *Tìm kiếm trong chính bản thân bạn*). Khóa học được chia thành ba phần: rèn luyện sự chú tâm, tự nhận thức và xây dựng những thói quen tinh thần hữu ích. Richard Fernandez, đồng sáng lập của Wisdom Labs, người từng tham gia khóa học của Tan khi ông còn làm việc ở Google, giải thích giá trị của nó: “Là một nhà lãnh đạo, tôi đã trở nên kiên cường hơn nhiều so với trước đây... Nó giống như một tài khoản ngân hàng tinh thần chứa đầy cảm xúc vậy. Khóa học đã giúp tôi rất nhiều.”

Xu hướng này đã vượt xa khỏi Thung lũng Silicon. Janice Marturano đã thiết lập một chương trình thực hành chánh niệm phổ biến tại General Mills khi bà là phó tổng giám đốc ở đó, với một phòng thiền tại mỗi tòa nhà trong khuôn viên. “Chánh niệm liên quan đến việc rèn luyện tâm trí của chúng ta để tập trung hơn, nhìn nhận rõ ràng hơn, có được không gian rộng rãi cho sự sáng tạo và cảm nhận sự kết nối,” bà nói. “Đó chính là lòng từ bi với chính bản thân và tất cả mọi người xung quanh chúng ta – đồng nghiệp, khách hàng – đó thực sự là tất cả những gì về sự rèn luyện chánh niệm. Chúng ta chỉ có một cuộc sống mà thôi, điều quan trọng nhất là bạn phải luôn tỉnh táo.” Chương trình đã thực sự có hiệu quả: 80% lãnh đạo cấp cao từ General Mills cho đến các công ty thuộc danh sách *Fortune 500* tham gia vào các khóa đào tạo chánh niệm của bà đã nói rằng họ cảm thấy chương trình này đã cải thiện khả năng đưa ra các quyết định của họ.

“Điều cứu kinh doanh chính cho thiên định là nếu đã hoàn toàn sẵn sàng trong công việc, bạn sẽ là một nhà lãnh đạo có ích,” Bill George, giáo sư thuộc Trường Kinh doanh Harvard và là cựu CEO của công ty dụng cụ thiết bị y tế Medtronic nói. “Bạn sẽ đưa ra những quyết định sáng suốt hơn.”

Một trong những trở ngại đầu tiên ngăn cản rất nhiều công ty chấp nhận những thước đo lành mạnh và sự thành công bền vững chính là sự cứng đầu (và cứng đầu đến mức nguy hiểm) khi cho rằng có sự đánh đổi giữa hiệu suất cao trong công việc với việc chăm sóc bản thân.

Nhưng bây giờ, các công ty vẫn tin vào điều đó chỉ còn là thiểu số. Hiện tại, có khoảng 35% công ty có số lượng nhân công vừa và lớn tại Mỹ đang cung cấp một số chương trình làm giảm sự căng thẳng, bao gồm Target, Apple, Nike và Procter & Gamble. Vài chương trình trong số đó đang bắt đầu được ghi nhận hiệu quả, đặc biệt là từ các nhân viên. Hằng năm, Glassdoor.com, cộng đồng của các công việc xã hội và nghề nghiệp phát hành một danh sách gồm 25 công ty đứng đầu về sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống: “Các công ty đã luôn nỗ lực hết mình cho đời sống của người lao động sau giờ làm việc sẽ thường xuyên thấy được lợi ích trong các đợt tuyển dụng và giữ chân nhân tài,” Rusty Rueff, tư vấn viên của Glassdoor nói.

Trong năm 2013, một số công ty trong “100 công ty tốt nhất để làm việc” theo danh sách của Fortune đã thực sự trở nên nổi bật trong việc thực hiện điều này. Salesforce.com (nơi cung cấp lớp yoga miễn phí, một quỹ 100 đô-la/người cho việc chăm sóc sức khỏe và 48 tiếng tình nguyện) đã đứng ở vị trí thứ 19. Xếp thứ 4 là tập đoàn tư vấn Boston, công ty sẽ đánh dấu những nhân viên làm việc quá nhiều với một “dấu đỏ” và cho phép nhân viên mới hoãn việc bắt đầu công việc trong sáu tháng và trả 10.000 đô-la khi họ tình nguyện làm việc cho một tổ chức phi lợi nhuận.

Tại Promega, một công ty công nghệ sinh học ở Wisconsin, nhân viên có quyền truy cập vào các lớp học trên trang web yoga, trung tâm thể dục thể thao, các bữa ăn lành mạnh, văn phòng tràn ngập

ánh sáng tự nhiên và “không gian thứ ba” – những khu vực xã hội chẳng phải là văn phòng cũng không phải là nhà, ví dụ như quán cafe hay quán bar. “Chúng ta cần tạo ra một nền văn hóa giữ gìn sức khỏe thể chất và tâm hồn,” Ashley G. Anderson, Jr, giám đốc y tế của Promega, đã nói. “Nếu bạn tạo ra một phong cách sống đầy áp lực sống và nghị lực đáng ngưỡng mộ, bạn đã đạt được rất nhiều điều. Một lực lượng lao động khỏe mạnh sẽ là một nguồn lực sản xuất hữu hiệu.”

Công ty Salo tại Minneapolis đã tìm tới Dan Buettner, tác giả của một loạt sách best-seller để được giúp đỡ. Buettner là một chuyên gia trong “Vùng Xanh” (Blue Zone) – các khu vực trên thế giới có tuổi thọ cao nhất, bao gồm Okinawa, Nhật Bản; Nicoya, Costa Rica; và Ikaria, Hy Lạp, những nơi mà 100% người dân có thể sống tới 100 tuổi. Hiện giờ Buettner đang giúp Salo lần đầu tiên được chứng nhận là nơi làm việc thuộc Vùng Xanh. Với các phòng thiền, các bàn làm việc điều chỉnh được chiều cao, những lớp học nấu ăn và “các cuộc hội thảo có mục đích” giúp nhân viên đi theo những niềm đam mê ngoài công việc của họ, và các nỗ lực đang mang lại những kết quả tích cực – cho cả người lao động và tổ chức. “Có một nét văn hóa và danh tiếng đang phát triển tại Salo như một nơi đặt niềm vui và sức khỏe của nhân viên và đối tác lên trước lợi nhuận,” Buettner cho biết. “Chúng tôi đang trông thấy niềm vui, sức khỏe cũng như khả năng gia tăng tuổi thọ của nhân viên ở đó... Sự thành công đã giúp chúng tôi tin vào việc nâng cao khả năng lao động của nhân viên, chi phí y tế thấp hơn, năng suất cao hơn và tình trạng vắng mặt thấp hơn.”

Tại chuỗi siêu thị đã hơn 100 tuổi Wedmans, Danny Wegman – cháu trai của nhà sáng lập, đã nhận ra lợi ích của việc khuyến khích 45.000 nhân viên có được sức khỏe tốt hơn. Công ty hiện cung cấp các lớp yoga, zumba, tư vấn dinh dưỡng và ngăn chặn bệnh cao huyết áp ngay tại cơ sở làm việc.

Tại Aetna, nhà cung cấp bảo hiểm y tế lớn thứ ba tại Mỹ, CEO Mark Bertolini đã phát hiện ra những lợi ích sức khỏe của thiền định, yoga và châm cứu trong quá trình phục hồi sau tai nạn khủng khiếp khi

trượt tuyết. Ông đã cho 49.000 nhân viên của mình được hưởng những lợi ích đó và đưa chúng vào Đại học Duke để tiến hành một nghiên cứu về các khoản tiết kiệm chi phí. Kết quả là gì? Chi phí chăm sóc sức khỏe giảm 7% vào năm 2012 và năng suất tăng thêm 69 phút/ngày đối với những nhân viên đã tham gia các chương trình chăm sóc sức khỏe của Aetna. Và việc tập luyện yoga một giờ mỗi tuần làm giảm sự căng thẳng giữa các nhân viên khoảng 1/3 lần. Ray Dalio, nhà sáng lập Bridgewater, một trong những quỹ đầu tư lớn nhất thế giới, người đã duy trì thói quen thiền định suốt 35 năm qua coi đây là “lý do quan trọng duy nhất” cho sự thành công của ông, đã chi trả một nửa cho các lớp thiền định của nhân viên và thanh toán toàn bộ hóa đơn nếu họ cam kết sẽ tới đó trong hơn sáu tháng.

“Không một ai trong thời đại của chúng ta cảm thấy ngạc nhiên nếu một người đàn ông dành sự chú ý, cẩn thận hằng ngày cho cơ thể của mình, nhưng mọi người sẽ cảm thấy bị sốc nếu anh ta dành sự chú ý tương tự cho tâm hồn của mình.”

Aleksands Solzhenitsyn

Jeff Weiner, CEO của LinkedIn, đã đặt ra thuật ngữ “Quản lý một cách từ bi” (Managing compassionately). Ông viết rằng mục tiêu “mở rộng trí tuệ và lòng từ bi của thế giới đã ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong công việc của tôi... Lòng từ bi có thể và nên được giảng dạy, không chỉ trong suốt chương trình giảng dạy 12 năm của một đứa trẻ, mà còn trong bậc giáo dục cao hơn, học tập tại công ty và cả những chương trình phát triển cũng vậy.” Việc quản lý lòng từ bi bao gồm thực hành, mong muốn những thông tin rõ ràng và rèn luyện khi đứng ở vị trí của người khác:

“Khi bắt đầu gay gắt với người khác, hầu hết chúng ta đều có xu hướng nhìn nhận vấn đề bằng góc nhìn của riêng mình... Trong trường hợp này, chúng ta cần suy diễn để hiểu tại sao đối phương đã đi tới kết luận như vậy. Ví dụ, điều gì trong quá trình đào tạo của họ đã dẫn dắt họ tới được vị trí đó? Họ có sợ hãi về một kết quả không được rõ ràng không? Hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi này, và quan trọng hơn, hỏi những người khác những câu hỏi này, chúng

ta sẽ đạt được những kết quả khác và biến đổi nó thành một thời điểm sẵn sàng học hỏi và kinh nghiệm cộng tác thực sự.”

John Mackey, CEO của Whole Foods đã tổng kết lại tầm nhìn của mình về việc quản lý lòng từ bi tại hội nghị Thước đo thứ ba đầu tiên của *Huffington Post* vào mùa hè năm 2013 như sau: “Chúng tôi phải mang tình yêu ra khỏi phòng họp kín của công ty.” Và Thước đo thứ ba với việc thực hành chăm sóc sức khỏe đã được mở rộng vượt xa so với yoga và thiền định. Farhad Chowdhury, CEO của công ty phát triển phần mềm Fifth Tribe, đã kết nối với các đồng nghiệp trong suốt chuyến đi bộ kéo dài bốn dặm. Như Gregory Berns, tác giả cuốn *Iconoclast: A Neuroscientist Reveals How to Think Differently* (tạm dịch: Kẻ bài trừ: Một nhà thần kinh học tiết lộ cách suy nghĩ khác biệt) đã viết: “Não bộ cần phải đối mặt với những kích thích chưa từng gặp phải trước khi nó bắt đầu sắp xếp lại nhận thức. Sau đó, cách chắc chắn nhất để kích thích trí tưởng tượng là tìm ra môi trường mà bạn chưa từng trải nghiệm.”

Điều quan trọng là chúng ta tìm thấy một cách (bất kỳ cách nào) để nạp lại năng lượng và làm mới bản thân. Trình bảo vệ màn hình máy tính của tôi là một bức tranh về đàn linh dương: Chúng là hình mẫu của tôi. Chúng chạy và lẩn trốn khi có nguy hiểm, nhưng ngay sau khi nguy hiểm qua đi, chúng dừng lại và quay trở lại gặm cỏ một cách yên bình mà không cần quan tâm đến thế giới. Nhưng con người thường không thể phân biệt được những nguy hiểm thực sự với những nguy hiểm tưởng tượng. Như Mark Williams giải thích: “Tín hiệu báo động của não bộ bắt đầu được kích hoạt không chỉ bởi nỗi lo sợ hiện tại, mà còn bởi các mối đe dọa trong quá khứ và những lo lắng cho tương lai... Vì vậy, khi chúng ta đưa vào tâm trí các mối đe dọa khác, hệ thống chiến đấu-hoặc-bỏ chạy (còn gọi là phản ứng chống căng thẳng) của cơ thể sẽ không tự tắt khi nguy hiểm đã qua. Không giống như đàn linh dương, chúng ta sẽ không ngừng chạy.” Đây cũng là điều đã được dự đoán bởi Montaigne: “Có nhiều điều khủng khiếp trong cuộc đời tôi, nhưng hầu hết chúng không bao giờ xảy ra.” Chúng ta cần phải giải phóng bản thân khỏi sự chuyên chế của cơ chế chiến đấu-hoặc-bỏ chạy. Và phần lớn cuộc sống của chúng ta đã thực sự được cấu trúc để chúng ta sống

trong một trạng thái thường trực mang tên chiến đấu-hoặc-bỏ chạy – hàng tá email chỉ thị, phải ở lại muộn để hoàn thành dự án, v.v.. Theo định nghĩa hiện tại của chúng ta về sự thành công, tình trạng mãn tính của cơ chế chiến đấu-hoặc-bỏ chạy là một tính năng, chứ không phải là một thiếu sót kỹ thuật.

SỰ KẾT NỐI QUÁ ĐỘ: CON RẮN TRONG KHU VƯỜN ĐỊA ĐÀNG KỸ THUẬT SỐ CỦA CHÚNG TA

Thật không may khi sự luồn lách của công nghệ đang không ngừng gia tăng – chúng len lỏi vào cuộc sống, gia đình, phòng ngủ và não bộ của chúng ta, khiến việc làm mới bản thân trở nên khó khăn hơn. Hiện nay, những người sử dụng điện thoại thông minh kiểm tra điện thoại trung bình sáu phút rưỡi một lần, tức khoảng 150 lần mỗi ngày. Não bộ của chúng ta được kết nối một cách tự động, vì vậy không dễ để từ chối các dạng kích thích kiểu như vậy.

Nhưng sự kết nối đến từ công nghệ thường không hoàn chỉnh. Sự báo hiệu của nó (tiếng bíp, ánh sáng nhấp nháy) có thể làm giảm thời gian và năng lượng mà chúng ta dùng để kết nối thực sự với người khác. Tệ hơn nữa, có bằng chứng cho thấy nó có thể khiến chúng ta suy giảm kỹ năng kết nối với người khác.

David Roberts, một cây viết cho tạp chí trực tuyến về môi trường Grist, đã trông thấy điều này xảy ra trong cuộc sống của mình. “Tôi bị căng thẳng tột độ,” ông viết trong một bức thư tạm-biệt-với-internet-và-công-việc-trong-một-năm. Vì vậy, ông quyết định làm điều gì đó với nó:

Tôi thích chia sẻ lên Twitter cả ngày; tôi thích viết dài, viết lung tung vào ban đêm. Nhưng lối sống đó có nhược điểm của nó. Tôi không bao giờ ngủ đủ giấc. Tôi không có bất kỳ sở thích nào. Tôi luôn ở chỗ làm... Tôi không bao giờ ngắt kết nối. Nó là những điều thực sự xảy ra trong trí não tôi. Tôi nghĩ về những dòng tweet ngay lúc này. Đôi tay tôi bắt đầu co giật nếu tôi rời khỏi điện thoại quá 30 giây. Tôi thậm chí không thể đi vệ sinh mà không được “quấy rầy”. Tôi biết mình không phải là người duy nhất tweet trong phòng tắm... Thế giới

trực tuyến đã trở thành thế giới của tôi. Tôi đã dành nhiều thời gian ở đó hơn là ở thế giới thực.

Ông không hề đơn độc. Một nghiên cứu của Viện Toàn cầu McKinsey vào năm 2012 cho thấy các nhân viên trong lĩnh vực kinh tế trung bình dành 28% thời gian để giải quyết email – nhiều hơn 11 tiếng một tuần. Còn theo SaneBox, công ty tạo ra phần mềm lọc email, nó lấy của chúng ta 67 giây để khôi phục lại sau mỗi email mới xuất hiện trong hộp thư. Dmitri Leonov của SaneBox đã nói: “Tại một số thời điểm, chúng ta phải hiểu rằng quá trình này đang làm tổn thương chúng ta.”

Mối quan hệ của chúng ta với email đang ngày càng trở nên một chiều. Chúng ta cố gắng để “làm sạch” hộp thư đến của mình, tát nước giống những người trong một chiếc thuyền bị rò rỉ, nhưng càng có nhiều email hơn vẫn tiếp tục đổ vào. Cách chúng ta giải quyết email đã trở thành một phần nguyên nhân dẫn đến sự căng thẳng do công nghệ cao. Nó không chỉ là một cơn đại hồng thủy không bao giờ kết thúc của email, mà thậm chí là tất cả những gì mà chúng ta làm. Linda Stone đã làm việc với những công nghệ tiên tiến nhất ở cả Apple và Microsoft trong những năm 1980 và 1990. Vào năm 1997, bà đã đặt ra thuật ngữ “sự chú ý từng phần liên tục” (continuous partial attention) để mô tả trạng thái của việc luôn điều chỉnh từng phần trong tất cả mọi thứ, và những phần đó không bao giờ được điều chỉnh một cách hoàn toàn. Khi đó, nó giống như lời mô tả tốt đẹp về cuộc sống tương lai. Nhưng 10 năm sau, Stone phát hiện ra có điều gì đó hơi khó chịu đã xảy ra khi bà đọc email: Bà thường bất giác nín thở trong một thời gian ngắn. Vì vậy bà gọi nó là “ngạt email” (email apnea). Bà cũng đã tiến hành một nghiên cứu để xem có nhiều người khác gặp vấn đề tương tự hay không. Kết quả là có tới 80% đối tượng mà bà kiểm tra có triệu chứng của việc “ngạt email”.

Nghe thì có vẻ không nghiêm trọng, nhưng thực tế thì không như vậy. Việc rối loạn nhịp thở có thể làm giảm sự cân bằng oxy, oxit nitric và carbon dioxit của cơ thể, điều này sẽ góp phần gây ra những biểu hiện căng thẳng trầm trọng liên quan.

Công cụ đơn giản để ngăn ngừa triệu chứng “ngạt email” là gì? Hãy quan sát hơi thở khi bạn đối phó với đồng email và kéo bản thân ra khỏi chế độ “lái tự động”. Và hãy nhớ lời khuyên của Tim Harford, người phụ trách một chuyên mục của tờ Financial Times: Hãy tắt tất cả các thông báo, bạn nên kiểm soát thông tin, chứ không phải là ngược lại.

Vấn đề là với điện thoại thông minh, email không còn bị giới hạn vào văn phòng làm việc. Nó luôn đi cùng với chúng ta – đến phòng tập gym, ăn bữa tối, trên giường ngủ. Nhưng ngày càng có nhiều cách khéo léo hơn để chống lại nó. Giống như trò “xếp chồng điện thoại” khi bạn bè ăn tối cùng nhau: họ sẽ đặt điện thoại của mình trong một ngăn kéo giữa bàn và người đầu tiên kiểm tra điện thoại sẽ phải thanh toán hóa đơn. Kimberly Brooks, biên tập viên của *Huffington Post*, lại chơi kiểu khác tại bữa tối – trò chơi “không chụp ảnh bữa ăn”. Cô nói: “Trừ khi bạn là một bác sĩ hoặc một chuyên gia ẩm thực, hãy tắt điện thoại di động trong bữa ăn với gia đình, đồng nghiệp, bạn bè và đặc biệt là với trẻ nhỏ, ở nhà hay ở tiệm. Cá nhân tôi cho rằng sự ràng buộc thiêng liêng của giờ ăn là một mái vòm-nghi lễ-vô hình-mà theo đó-loài người-dẫn đầu-nền văn minh.” Cô ấy muốn thêm việc liên tục kiểm tra điện thoại vào danh sách những phép xã giao không thể chấp nhận được: “Tôi thực sự mong đến ngày mà việc kiểm tra điện thoại ở bất cứ nơi nào gần bữa ăn sẽ bị xem là phản cảm, giống như một người đang ngoáy mũi hoặc hút thuốc liên tục nơi công cộng.”

Peter Davis, biên tập viên của tạp chí Scene, đã kể lại một bữa tiệc tối mà trong đó hệ thống máy chủ sẽ kiểm tra điện thoại thông minh của khách mời ngay tại cửa ra vào. Có lẽ những chiếc điện thoại thông minh tại một bữa tiệc nên được đối xử giống với áo khoác: chúng cần được đưa đến một căn phòng phía sau hoặc xếp gọn lại cho đến khi khách mời sẵn sàng ra về – đó là một tín hiệu (giống như việc cởi áo khoác) rằng bạn hạnh phúc khi được hòa mình tại đây.

Leslie Perlow, giáo sư thuộc Trường Kinh doanh Harvard, đã giới thiệu vài điều được gọi là “thời gian nghỉ có thể dự đoán được”

(PTO), trong đó bạn được lên kế hoạch để nghỉ ngơi – không email, không công việc, không điện thoại thông minh. Tập đoàn tư vấn Boston đã áp dụng thử điều này, kết quả là năng suất đã tăng lên và nó hiện là một chương trình quy mô trên toàn tập đoàn. Sau khi nhận thấy các kỹ sư tại một công ty phần mềm đã kiệt sức vì phải làm việc vào tất cả các đêm và cuối tuần, Perlow đã đưa ra chế độ “quảng thời gian yên tĩnh”, thiết lập khoảng thời gian mà trong đó các nhân viên đồng ý để cho một công việc khác được giải phóng. Với việc giờ đây chúng ta khá “đa nhiệm” trong hầu hết các ngày, việc được tự do làm việc và giải trí – không làm nhiều việc một lúc – là điều phải được lên kế hoạch.

Một nghiên cứu của các nhà khoa học tại Đại học California và quân đội Mỹ cho thấy việc tránh xa hòm thư email của bạn để nhận lấy một “kỳ nghỉ email” (email vacation) sẽ làm giảm căng thẳng và giúp bạn tập trung hơn. Nó có thể có tác động lớn hơn nữa nếu toàn bộ công ty quyết định có một “kỳ nghỉ email”. Đó là điều mà Shane Hughes, CEO của Khóa học Lãnh đạo, đã quyết định thực hiện vào năm 2013, khi ông phát đi một thông báo rằng “tất cả email nội bộ sẽ bị cấm trong tuần tới”. Các nhân viên đã hoài nghi, nhưng ông nói kết quả rất rõ ràng. “Trạng thái tâm lý dễ-mất-tới-bất cứ điều gì-đang xảy ra-thông qua email của chúng tôi đã biến mất” ông viết trên Forbes. “Thay vào đó, chúng tôi đã trải nghiệm một nguồn năng lượng tập trung và hiệu quả hơn... Sự căng thẳng từ ngày này sang ngày khác đã giảm rõ rệt. Điều đó làm gia tăng năng suất của chúng tôi, kết nối chúng tôi lại với sức mạnh của sự tương tác con người vốn đã bị lãng quên.” Volkswagen có một chính sách đặc biệt dành cho những nhân viên được cung cấp một chiếc điện thoại thông minh: chiếc điện thoại này được lập trình để tự động tắt các email công việc từ 18 giờ tối cho đến 7 giờ sáng hôm sau để các nhân viên có thể chăm sóc bản thân và gia đình họ mà không cảm thấy mình phải ở lại cắm đầu vào công việc. FullContact, một công ty phần mềm đã quyết định tặng cho nhân viên một khoản tiền thưởng 7.500 đô-la nếu như họ tuân theo ba nguyên tắc: “1. Bạn phải đi nghỉ dưỡng. 2. Bạn phải ngắt kết nối. 3. Bạn không được làm việc trong thời gian nghỉ dưỡng.”

Nghịch lý thay, một trong những lĩnh vực phát triển mạnh nhất đưa ra những công cụ để giúp chúng ta đối phó với công nghệ lại chính là... công nghệ. Giai đoạn đầu tiên của internet luôn đòi hỏi dữ liệu và nhiều dữ liệu hơn nữa. Nhưng hiện tại, chúng ta có hàng tá dữ liệu (chúng ta thực sự đang chết ngộp trong chúng) và tất cả những sự phân tâm mà chúng ta chưa từng nghĩ đến. Công nghệ từng rất hữu ích, mang đến cho chúng ta những gì mà chúng ta muốn, nhưng không phải luôn là thứ chúng ta cần. Vì vậy giờ đây, rất nhiều người đã nhận ra đó là một cơ hội phát triển các công cụ giúp chúng ta tập trung và sàng lọc tất cả những dữ liệu cũng như sự mất tập trung.

Tin tốt là, như nhà miễn dịch học Esther Sternberg đã giải thích: “Bạn không cần phải ngoại tuyến (ý tôi là rời mạng, tắt dòng suy nghĩ của trí não) trong một khoảng thời gian dài để thiết lập lại mọi thứ... Nếu cảm thấy mức độ căng thẳng của mình gia tăng, bạn chỉ cần quay đi và nhìn vào những hàng cây, nghe chim hót và yên tĩnh một lúc. Bạn có thể làm giảm sự căng thẳng đó xuống.”

Việc ngoại tuyến (offline) có thể ngày càng khó hơn khi bạn tiến lên các nấc thang sự nghiệp. Gia tăng năng lực cũng mang theo nguy cơ của việc đánh mất những phẩm chất thiết yếu nhất để trở thành lãnh đạo. Một nghiên cứu cho thấy việc quyền lực được gia tăng khiến chúng ta “dễ bị sa thải” hoặc hiểu sai quan điểm của người khác. Và việc ngày càng dựa vào quá trình giao tiếp điện tử dường như chỉ làm trầm trọng thêm các xu hướng này. Vì vậy, bất kỳ công cụ nào có thể làm tăng sự tự nhận thức và khả năng lắng nghe trong thời điểm này đều vô giá.

GIỮ CHẶT CHIẾC MẶT NẠ CỦA CHÍNH BẢN THÂN BẠN TRƯỚC TIỀN

Từ xa xưa, thiền định, yoga, chánh niệm, giấc ngủ trưa và một hơi thở sâu đã được nghĩ đến như phong trào Thời đại mới (New Agey¹⁰) và một phần của sự phản văn hóa. Nhưng trong vài năm qua, phong trào này đã đạt đến đỉnh điểm khi ngày càng có nhiều người nhận ra rằng sự giảm căng thẳng và chánh niệm không chỉ

liên quan đến việc hội tụ sự hài hòa và tình yêu vạn vật – mà còn liên quan đến việc tăng phúc lợi và hiệu suất tốt hơn.

Quả thực, hiệu suất thực sự sẽ được cải thiện khi cuộc sống của chúng ta trở nên cân bằng hơn. Như Sheryl Sandberg đã nói với tôi: “Tôi nhận thấy mình đã cắt giảm vài tiếng làm việc từ khi có con, tôi không chỉ làm việc ít đi, mà còn nhận được nhiều hơn. Việc có con buộc tôi phải đối xử với mỗi phút trong thời gian của mình một cách quý giá – liệu tôi có thực sự cần cuộc họp đó không? Có phải đó là một chuyến đi quan trọng không? Và không chỉ mình tôi có được năng suất cao hơn, mà mọi người quanh tôi đều làm vậy, giống như tôi đã loại bỏ những cuộc họp không cần thiết đối với họ.”

Trong năm 2008 và một lần vào năm 2012, tờ *Huffington Post* đã chứng minh một cuộc sống cân bằng là điều khả thi ngay cả trong những ngày bận rộn nhất theo lịch chính trị. Trong suốt Hội nghị Dân chủ Quốc gia 2008 tại Denver, tôi đã đưa ra đề nghị với những người tham dự hội nghị (bao gồm cả đại biểu và các thành viên của truyền thông) một cơ hội để gỡ bỏ và nạp lại năng lượng tại “khu nghỉ dưỡng *Huffington Post*”, nơi chúng tôi cung cấp các lớp học yoga, mát xa Thái, mát xa tay, mát xa mặt, đồ ăn nhẹ cùng nước giải khát lành mạnh, âm nhạc, chỗ ngồi có thể nằm dài và thư giãn.

Hầu hết mọi người đều hưởng ứng và đồng tình. Trong thực tế, rất nhiều phóng viên kể với tôi rằng họ đã phải đấu tranh tư tưởng để quay trở lại với phiên họp, và cũng có khá nhiều người kể với tôi rằng việc dành thời gian để nạp lại năng lượng cho phép họ tham gia hội nghị với nhiều năng lượng hơn và vượt qua tuần lễ mệt mỏi mà không bị kiệt sức. Vì vậy, năm 2012, tôi đã thực hiện việc đó một lần nữa với một quy mô lớn hơn, mang “khu nghỉ dưỡng” của chúng tôi tới cả Hội nghị Cộng hòa ở Tampa và Hội nghị Dân chủ tại Charlotte. Sự kết nối giữa việc tạm ngừng, tái nạp năng lượng với việc suy nghĩ sâu sắc và hiệu quả hơn trong những vấn đề quan trọng (xóa đói giảm nghèo, giáo dục, môi trường và khủng hoảng việc làm) có thể chưa rõ ràng ngay lập tức. Nhưng mọi người sẽ làm tốt hơn trong việc chăm sóc bản thân, lý tưởng hơn là họ có thể chăm sóc cho cả những người khác, bao gồm gia đình, đồng

nghiệp, cộng đồng và đồng bào của họ. Khi đang trên một chuyến bay, bạn được yêu cầu “giữ chặt chiếc mặt nạ của mình trước khi giúp đỡ người khác”, ngay cả đối với những đứa con của bạn. Sau tất cả, việc giúp ai đó dễ thở hơn sẽ không hề dễ dàng nếu bạn đang phải giành giật không khí cho chính mình. Như Aleksandr Solzhenitsyn đã hỏi trong cuốn tiểu thuyết *In the First Circle* (tạm dịch: Trong vòng tròn đầu tiên): “Nếu muốn thay đổi để thế giới trở nên tốt đẹp hơn, bạn nên bắt đầu với bản thân mình hay những người khác?”

Tất nhiên, ý tưởng về việc dành thời gian trong cuộc sống bận rộn của chúng ta để nghỉ ngơi bắt nguồn từ 10 điều răn của Chúa, khi ngài giảng truyền cho người dân Israel rằng: “Hãy ghi nhớ ngày Sabbath, giữ cho nó được linh thiêng. Trong sáu ngày các con sẽ lao động, và làm tất cả những công việc của mình, nhưng ngày thứ Bảy là ngày Sabbath dành cho Đức Chúa của các con. Vào ngày đó, các con sẽ không làm bất cứ việc gì... Vì trong sáu ngày Đức Chúa đã tạo nên thiên đàng và trái đất, tất cả muôn vật đều ở đó, nghỉ ngơi vào ngày thứ Bảy. Vì thế, Đức Chúa ban phước cho ngày Sabbath và khiến nó trở thành một ngày linh thiêng.” Đối với những thầy tu Do Thái, khoảng thời gian kể từ khi mặt trời lặn vào ngày thứ Sáu tới lúc mặt trời lặn vào ngày thứ Bảy là thời gian dành cho nội tâm, ở bên gia đình và bạn bè, hoặc làm bất cứ điều gì ngoại trừ làm việc – đây là một chỉ thị của Kinh Thánh cho việc nghỉ ngơi và nạp năng lượng. Và ngày Sabbath kết thúc với lễ Havdalah (sự tách biệt), trong đó những người tham gia nghi lễ sẽ cảm tạ Đức Chúa vì đã phân biệt giữa “ánh sáng và bóng tối” cũng như “ngày thứ bảy nghỉ ngơi và sáu ngày lao động”.

Đối với những phụ nữ có công ăn việc làm và nghề nghiệp ổn định, việc chăm sóc bản thân sẽ trở nên khó khăn hơn khi họ trở thành các bà mẹ. Trong văn hóa công sở của chúng ta, việc có con thường được xem như một rào cản lớn để thăng tiến sự nghiệp. Chắc chắn có những thách thức rất lớn trong vấn đề giải quyết khéo léo việc gia đình và việc công ty, và đã có rất nhiều sự cải cách thể chế cực kỳ cần thiết để giảm bớt những thách thức đó. Nhưng đối với tôi, việc có con lại là liều thuốc giải tốt nhất cho căn bệnh nghiện

công việc vốn luôn có xu hướng “tái phát” của mình. Tất nhiên, bạn không cần phải có con để có được những vấn đề ưu tiên theo chiều hướng lành mạnh, nhưng đối với tôi, chúng thực sự làm cho nó dễ dàng hơn. Tôi chỉ cần biết rằng mình sẽ được nhìn thấy con gái vào cuối ngày, gạt cả ngày làm việc của mình sang một bên. Ngay cả một cuộc gọi bình thường từ con gái cũng là một lời nhắc nhở với tôi rằng, điều gì mới thực sự quan trọng trong cuộc sống của tôi. Và đó là sự thật cho đến tận hôm nay, cho đến tận bây giờ, khi những đứa con của tôi đang trong độ tuổi đôi mươi. Dần dần, tôi dường như ít bị căng thẳng quá mức. Và nhân tiện, có bao giờ bạn trải qua một ngày mà không có những sự thất bại không? Có lẽ một ngày nào đó, một nhà khoa học tài giỏi (và người đó hẳn đã có một đại gia đình) sẽ nảy ra một cái tên cho hiệu ứng này. Nhưng bất kể nó là gì, nó cũng đã tác động lớn đến sự tự tin, tâm trạng và sự nhiệt tình của tôi – những điều thiết yếu tại nơi làm việc.

Và giờ đây, khoa học cũng đã bắt kịp được. Theo một nghiên cứu vào năm 2009 của Đại học Brigham Young, việc lập gia đình có ảnh hưởng vừa phải tới sức khỏe, kể cả vấn đề về huyết áp của chúng ta. Thông qua việc gắn máy đo huyết áp cho gần 200 cặp vợ chồng, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy rằng những cặp vợ chồng có con có chỉ số huyết áp thấp hơn đáng kể so với những cặp chưa có con. Kết quả đo được thậm chí còn cao hơn ở những phụ nữ.

Điều này không phải là để nói rằng, các công ty không cần phải khẩn trương chú tâm đến các trở ngại về cơ cấu khiến cho việc những nhân viên có con và có một sự nghiệp thành công trở nên khó khăn hơn rất nhiều. Nhiều người (đặc biệt là phụ nữ) nhận được quá ít sự hỗ trợ tại chỗ làm để cân bằng sự nghiệp và gia đình – đó là điều rất quan trọng nếu chúng ta muốn định nghĩa lại thế nào là thành công. Thời gian linh hoạt, làm việc từ xa, làm việc theo dự án và một văn hóa công sở không kỳ vọng nhân viên sẽ kết nối và đáp ứng nhu cầu 24/7 sẽ trở thành tiêu chuẩn, nếu chúng ta muốn xây dựng nơi làm việc của mình thực sự bền vững.

Những định nghĩa độc hại hiện nay về sự thành công và sự đam mê các thiết bị điện tử đang gây ra một tác động tiêu cực tới thế hệ tiếp

theo. “Thế hệ Y” hay còn gọi là “thế hệ Millennials¹¹”, có thể sẽ được đặt cái tên thứ ba đáng báo động hơn, đó là “thế hệ căng thẳng”. Một nghiên cứu của Hiệp hội Tâm lý Mỹ yêu cầu người tham gia tự xếp hạng mức độ căng thẳng của họ. Kết quả đã chỉ ra, những người thuộc thế hệ Y dẫn đầu nhóm người bị căng thẳng.

Hơn thế nữa, những câu trả lời của họ đều nhất quán một cách đáng buồn qua hầu hết các câu hỏi. Gần 40% những người thuộc thế hệ Y đã nói rằng sự căng thẳng của họ tăng lên trong những năm qua, so với 33% thế hệ thời kỳ bùng nổ trẻ sơ sinh và 29% những người Mỹ cao tuổi. Chỉ có 29% những người thuộc thế hệ Millennials nói rằng họ vẫn đang ngủ đủ giấc.

Tại Anh, theo nghiên cứu của giáo sư Russell Foster tại Oxford, hơn một nửa thanh thiếu niên Anh đã bị tước đoạt giấc ngủ: “Họ chưa từng nhận được sự chỉ dẫn về tầm quan trọng của giấc ngủ, trong khi giấc ngủ lại là vật hy sinh cho rất nhiều nhu cầu khác.”

Những cấp độ cao hơn của sự căng thẳng sẽ đặt thế hệ Millennials vào nguy cơ suy sụp (downstream), dẫn đến tất cả những hệ quả tiêu cực. Như chúng ta đã thấy, sự căng thẳng là một yếu tố lớn góp phần gây ra các căn bệnh về tim mạch, tiểu đường và béo phì. Và rồi, 19% những người thuộc thế hệ Millennials được chẩn đoán bị trầm cảm, so với 12% của thế hệ bùng nổ trẻ sơ sinh và 11% những người cao tuổi tại Mỹ.

Không có gì đáng ngạc nhiên, một trong những nguyên nhân lớn nhất dẫn đến sự căng thẳng ở những người trẻ tuổi chính là công việc. 76% thế hệ Millennials nói rằng công việc là một tác nhân đáng kể gây ra căng thẳng (so với 62% của thế hệ bùng nổ trẻ sơ sinh và 39% những người cao tuổi tại Mỹ). Trong số những thách thức mà thế hệ Millennials phải đối mặt thì việc tốt nghiệp đại học với món nợ sinh viên khổng lồ và bước vào một thị trường việc làm cạnh tranh khốc liệt là một thách thức cực lớn. Vì vậy, thế hệ Millennials phải chịu đựng sự căng thẳng đã được tạo ra trong nền kinh tế của chúng ta nhiều hơn so với bất cứ thế hệ nào khác – hoặc là làm việc

quá sức và bị mắc kẹt trong công nghệ, hoặc là không thể tìm được việc làm và phải vật lộn để chi trả các hóa đơn và tồn tại.

Tất nhiên, rất nhiều trong số đó là những vấn đề phụ thuộc vào hành động chính trị và cải cách kinh tế. Nhưng dù thế nào, chánh niệm, thiền định hay các công cụ khác không chỉ giúp tăng cường khả năng phục hồi và sự linh hoạt khi đối mặt với nghịch cảnh, mà chúng còn dẫn đến hiệu suất lớn hơn tại nơi làm việc. Và đúng vậy, tôi nhận ra có một nghịch lý trong việc sử dụng ý tưởng nâng cao hiệu suất như một lợi điểm bán hàng độc nhất dành cho những sự rèn luyện mà có thể giúp chúng ta xác định lại về sự thành công. Sau tất cả, điều chúng ta đang nói tới là những thứ quan trọng cuối cùng trong cuộc sống của chúng ta. Nói cách khác, thiền định, yoga, ngủ đủ giấc và làm mới bản thân sẽ khiến chúng ta làm tốt hơn trong công việc, đồng thời sẽ khiến chúng ta biết rằng công việc không định nghĩa được chúng ta là ai.

Bất kể điểm bắt đầu của bạn là gì – hãy cứ nắm lấy nó. Ngay bây giờ, có thể bạn chỉ muốn được thể hiện tốt hơn trong công việc, hoặc giúp công ty trở nên thành công hơn, và đó là lý do bạn bắt đầu thiền, rèn luyện chánh niệm hay ngủ nhiều hơn. Nhưng trong quá trình đó, bạn sẽ có khả năng gia tăng thêm một vài quan điểm về những gì là quan trọng nhất trong cuộc sống của mình. Trong bài viết trên tờ New York Times về hội nghị Thước đo thứ ba mà tôi tổ chức vào tháng 6 năm 2013, Anand Giridharadas đã chỉ ra rằng: “Có rủi ro trong cách tiếp cận này... Việc chứng minh sự chú ý nhiều hơn đến phúc lợi có tác động đến hiệu suất làm việc có thể sẽ thành công trong việc đạt được mục tiêu nhỏ, nhưng thất bại trong việc đạt được mục tiêu lớn. Kẻ chiến thắng vẫn giữ ý kiến rằng điều gì tốt cho công việc thì cũng tốt cho chúng ta.”

Tôi tin rằng chúng ta có thể giành chiến thắng trong một trận đấu và cả một cuộc chiến. Hãy chú trọng hơn vào phúc lợi của mình – với bất kỳ lý do nào. Hãy kết nối chúng ta với những phần khác của bản thân – những phần hiện đang không hoạt động và khiến chúng ta có nhiều cơ hội để nhận ra rằng sẽ không còn bất kỳ sự chia rẽ nào giữa thành công trong công việc và một cuộc sống thịnh vượng.

HÃY NGỦ ĐỂ LEO LÊN ĐỈNH CAO

Sự thay đổi cơ bản nhất mà chúng ta có thể làm để xác định lại thành công trong cuộc đời mình là giải quyết mối quan hệ căng thẳng của chúng ta với giấc ngủ. Theo tiến sĩ Michael Roizen, giám đốc Bệnh viện Cleveland: “Giấc ngủ là thói quen sức khỏe bị đánh giá thấp nhất.” Hầu hết chúng ta đã thất bại trong việc thực hiện tốt một vai trò vô giá như vậy trong cuộc sống. Trên thực tế, chúng ta đã cố tình làm điều ngược lại. Chúng ta đã nhầm lẫn khi nghĩ rằng thành công là kết quả của lượng thời gian chúng ta dành cho công việc, thay vì chất lượng của thời gian mà chúng ta đã đặt vào. Giấc ngủ mà chúng ta cần đã trở thành một biểu tượng của năng lực. Chúng ta hình thành một sự tôn sùng đối với việc ngủ không đủ giấc, và chúng ta tự hào về việc chúng ta đã ngủ ít như thế nào. Có một lần tôi dùng bữa tối cùng một người đàn ông đã khoe khoang rằng anh ta chỉ ngủ bốn tiếng vào đêm hôm trước. Tôi đã phải cố gắng để không nói với anh ta rằng, bữa tối này sẽ có nhiều điều thú vị hơn nếu anh ta ngủ được năm tiếng.

Không có một yếu tố thực tế nào trong cuộc sống mà không được cải thiện nhờ việc ngủ đủ giấc. Và cũng không có một yếu tố thực tế nào trong cuộc sống không bị suy giảm do thiếu ngủ, bao gồm cả những quyết định của các nhà lãnh đạo. Bill Clinton, người từng chỉ có năm tiếng để ngủ mỗi đêm, thừa nhận: “Mỗi sai lầm nghiêm trọng mà tôi đã gây ra trong cuộc đời mình đều được tạo ra khi tôi quá mệt mỏi.” Và trong năm 2013, khi Liên minh Châu Âu đang thực hiện kế hoạch cứu trợ tài chính cho Cộng hòa Síp, một thỏa thuận đã được các bên chấp thuận vào rạng sáng hôm sau, thỏa thuận đó đã được một người trong cuộc mô tả là “sự ngu ngốc ẩn tượng”. Nhà báo tài chính Felix Salmon cho rằng quyết định này “sinh ra từ sự kết hợp kinh khủng giữa sự trì hoãn, thư tổng tiền và nghệ thuật khiến đối thủ không còn tỉnh táo vì thiếu ngủ.” Vai trò của việc thiếu ngủ trong các cuộc đàm phán quốc tế sẽ tạo ra một công trình luận án tiến sĩ xuất sắc (nhưng đừng bắt bất kỳ người nào thức cả đêm để hoàn thành nó).

Sự sáng tạo, khéo léo, tự tin, khả năng lãnh đạo và việc đưa ra quyết định của chúng ta đều có thể được cải thiện bằng cách ngủ đủ giấc. “Việc mất ngủ tác động tiêu cực tới tâm trạng, khả năng tập trung và nhận thức ở cấp độ cao hơn của chúng ta: sự kết hợp của các yếu tố này là những gì mà chúng ta thường gọi là ‘hiệu suất tinh thần’,” tiến sĩ Stuart Quan và Russell Sanna, đến từ Trường Y khoa Harvard đã nói như vậy. Tôi từng là một nhà truyền giáo về giấc ngủ suốt năm năm qua, nhưng khi được yêu cầu tham gia hội đồng điều hành của nó – một vai trò đã cung cấp cho tôi nền tảng kiến thức tuyệt vời trong công trình nghiên cứu giấc ngủ mới nhất, thì điều đó đã tiếp tục củng cố sự truyền giáo về giấc ngủ của tôi.

Một nghiên cứu tại Đại học Duke đã phát hiện rằng một giấc ngủ kém có liên quan tới những mức độ căng thẳng cao hơn và nguy cơ tăng các bệnh tim mạch và tiểu đường. Họ cũng nhận thấy những rủi ro đó ở nữ giới cao hơn nam giới. Till Roeneberg, giáo sư thuộc Đại học Ludwig-Maximilians tại Munich, một chuyên gia về chu kỳ giấc ngủ, đã đặt ra thuật ngữ “sự mệt mỏi do hiện tượng lệch múi giờ xã hội” (social jetlag) để giải thích về sự khác biệt giữa những thứ mà đồng hồ sinh học của chúng ta cần với những thứ mà đồng hồ xã hội yêu cầu. Tất nhiên, tất cả sự mệt mỏi dù nhỏ nhất cũng có thể tàn phá đồng hồ sinh học của chúng ta – vì vậy, như một người đã đi qua rất nhiều múi giờ, tôi không ngừng thực hiện các quy tắc chống lại sự mệt mỏi trong mỗi chuyến bay của mình. Khi máy bay cất cánh, tôi uống nhiều nước nhất có thể, tránh xa hoàn toàn đường và rượu, di chuyển quanh những không gian hạn chế được cho phép trên máy bay, và ngủ lâu nhất có thể với sự trợ giúp từ danh sách nhạc thiền (và bằng cách đặt các thiết bị điện tử ra xa tầm tay – ngay cả khi chúng được cho phép).

Giống với thiên định, các mô hình giấc ngủ có thể có một hiệu ứng vật lý tác động lên não bộ của chúng ta. Một nghiên cứu được tiến hành tại Trường Y khoa Harvard cho thấy sự gia tăng khối lượng chất xám trong não của những người ngủ nhiều hơn mức tối thiểu, và điều này sẽ cải thiện sức khỏe tâm lý của họ.

Một nghiên cứu vào năm 2013 trên những chú chuột cho thấy trong khi ngủ, não bộ sẽ lọc bỏ những protein độc hại – thứ tích tụ giữa các tế bào não, và quá trình này có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. “Nó giống như một cái máy rửa bát,” Maiken Nedergaard, một trong những tác giả của nghiên cứu, giáo sư về phẫu thuật thần kinh tại trường Đại học Rochester, cho biết. Giáo sư Nedergaard đã làm điều tương tự với một bữa tiệc tại nhà: “Bạn có thể chiêu đãi những vị khách hoặc dọn dẹp ngôi nhà, nhưng bạn không thể thực sự làm cả hai việc cùng một lúc được... Não bộ chỉ có năng lượng xử lý giới hạn, và sau đó nó phải lựa chọn giữa hai trạng thái chức năng khác nhau – tỉnh táo và nhận thức, hoặc ngủ và dọn dẹp.” Có quá nhiều người trong số chúng ta đã và đang thực hiện quá nhiều việc “chiêu đãi mà không dọn dẹp đủ”.

Như kết quả cuộc khảo sát giấc ngủ của người Anh mới đây cho thấy, những người thiếu ngủ có thể cảm thấy bất lực gấp bảy lần và cảm thấy cô đơn gấp năm lần so với bình thường. Đây là những hậu quả có thể ảnh hưởng đến mọi thứ, từ các mối quan hệ và khả năng của chúng ta để tập trung vào sức khỏe của mình. Việc thiếu ngủ cũng khiến nền kinh tế phải trả những cái giá ghê gớm. Một nghiên cứu năm 2011 của Trường Y khoa Harvard đã chỉ ra rằng việc mất ngủ có liên quan đáng kể với hiệu suất làm việc bị suy giảm, và khi xét trên toàn bộ lực lượng lao động ở Mỹ, nghiên cứu ước tính rằng hiệu suất bị sụt giảm bởi nguyên nhân mất ngủ đã bào mòn hơn 63 tỷ đô-la mỗi năm của các doanh nghiệp.

Ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học đề cập tới những lợi ích không thể chối cãi của giấc ngủ. Một nghiên cứu được công bố trên tờ Science thậm chí đã tính ra rằng với những người thiếu ngủ, việc ngủ thêm một tiếng đồng hồ có thể giúp ích nhiều điều cho cuộc sống hạnh phúc hằng ngày của họ hơn là được tăng lương 60.000 đô-la. Trên thực tế, một số nghiên cứu đã thất bại trong việc tìm kiếm mối liên hệ giữa việc tăng lương và hạnh phúc – sự gia tăng thu nhập ở các nước phát triển trong hơn một nửa thế kỷ qua đã không tương quan với sự gia tăng trong báo cáo về hạnh phúc. Giáo sư kinh tế Richard Easterlin của Đại học Nam California đã tiến hành một nghiên cứu phân tích mối tương quan giữa thu nhập

với báo cáo phúc lợi và chỉ ra rằng tại Nhật Bản, các mức độ phúc lợi vẫn không đổi giữa năm 1958 và 1987, mặc dù thu nhập thực tế đã tăng 500%!

Nhưng chúng ta sẽ làm gì nếu như, cho dù đó có là những mục đích tốt nhất, chúng ta vẫn không có được một giấc ngủ 7-8 tiếng một đêm mà chúng ta cần? Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng ngay cả những giấc ngủ trưa ngắn cũng có thể giúp chúng ta hành xử đúng đắn hơn. Xuyên suốt lịch sử, những người có giấc ngủ ngắn nổi tiếng bao gồm Leonardo da Vinci, Thomas Edison, Eleanor Roosevelt, Winston Churchill và John F. Kennedy. Charlie Rose, một người có giấc ngủ ngắn nổi tiếng trong thời đại của chúng ta, đã kể với tôi rằng ông hiện có đến ba giấc ngủ ngắn mỗi ngày: “Tôi có một giấc ngủ ngắn sau khi hoàn thành chương trình CBS buổi sáng, một giấc ngủ ngắn trước khi tôi ghi âm chương trình riêng của mình, và một giấc ngủ trước khi tôi ra ngoài vào buổi tối. Tôi không thích cảm giác trải qua một ngày mệt mỏi dai dẳng!” Theo David Randall, tác giả của *Dreamland: Adventures in the Strange Science of Sleep* (tạm dịch: Cuộc phiêu lưu khoa học kỳ lạ của giấc ngủ), thì một giấc ngủ ngắn sẽ “trang bị thông tin cho não bộ để chúng ta hoạt động ở mức độ cao hơn, cho phép chúng ta đưa ra những ý tưởng tốt hơn, tìm kiếm những giải pháp cho các câu hỏi hóc búa một cách nhanh chóng hơn, xác định các khuôn mẫu nhanh hơn và ghi nhớ lại thông tin chính xác hơn.”

Tất nhiên, việc ngủ nhiều hơn nói thì dễ hơn làm – tin tôi đi, tôi biết mà! Điều này đặc biệt đúng trong một nền văn hóa kết nối 24/7 với internet. Và ngày càng có nhiều nghiên cứu khoa học chứng minh rằng màn hình điện thoại và giấc ngủ là những kẻ thù tự nhiên của nhau. Các nhà nghiên cứu tại Viện Bách khoa Rensselaer vừa công bố một nghiên cứu chỉ ra rằng ánh sáng từ màn hình sẽ cản trở sự sản xuất melatonin – chất giúp quản lý đồng hồ sinh học bên trong cơ thể và điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ. Công nghệ cho phép chúng ta kết nối quá đà với thế giới bên ngoài, tới mức chúng ta có thể bị mất kết nối với thế giới bên trong của chính mình.

Chúng ta thực sự cần phải thanh lọc cuộc sống khỏi sự độc hại của những gì mà Anne-Marie Slaughter gọi là “time macho” (hàm ý bạn sẽ mạnh mẽ và tốt đẹp hơn nếu làm việc nhiều hơn). Bà đã mô tả nó như là “sự cạnh tranh không ngừng của con người để làm việc chăm chỉ hơn, ở lại muộn hơn, kéo thêm nhiều đêm thức trắng.”

Vào tháng 1 năm 2010, tôi đã thuyết phục Cindi Leive, tổng biên tập của tạp chí Glamour, tham gia cùng tôi trong một giải pháp của năm mới mà chúng tôi tin rằng sẽ cải thiện cuộc sống của nữ giới ở khắp mọi nơi trên thế giới: được ngủ nhiều hơn. Đối với chúng tôi, giấc ngủ là một vấn đề về nữ quyền. Bạn thấy đấy, trong số tất cả những người bị mất ngủ, phụ nữ là những người mệt mỏi nhất. Các bà mẹ đi làm có giấc ngủ ngắn nhất với 59% số người được phỏng vấn, và 50% nói rằng họ chỉ có những giấc ngủ trong sáu tiếng hoặc ít hơn. Cindi thừa nhận rằng do công việc ở công ty, chăm sóc hai đứa con nhỏ và nghiện xem tivi nên trung bình cô chỉ ngủ khoảng năm tiếng mỗi đêm.

“Phụ nữ bị thiếu ngủ hơn đáng kể so với nam giới,” tiến sĩ Michael Breus, tác giả cuốn Beauty Sleep (tạm dịch: Giấc ngủ hồi phục sắc đẹp) đã khẳng định như vậy. “Có thể họ cũng hiểu rằng giấc ngủ cần được coi là một ưu tiên, nhưng sau đó họ chỉ có thể đi ngủ như là điều cuối cùng cần phải làm. Và đó là khi tình trạng bắt đầu trở nên xấu đi.” “Sự gian lận” của bạn đã đưa cơ thể ra khỏi cơ chế R&R (Rest and Recupertation: sự nghỉ ngơi và hồi phục) mà nó cần, điều này sẽ khiến bạn dễ bị bệnh, căng thẳng, tai nạn giao thông và tăng cân. (Tiến sĩ Breus chắc chắn rằng việc ngủ đủ giấc sẽ thực sự giúp giảm cân hiệu quả hơn so với việc tập thể dục!)

Nhưng có nhiều vấn đề dẫn đến việc thiếu ngủ hơn những vấn đề về thể trạng. Khi tước đoạt giấc ngủ của chính bản thân, bạn sẽ thấy mình không sử dụng các chức năng vào hành động một cách hiệu quả nhất. Điều này đúng trong những thời điểm bạn cần đưa ra quyết định, giải quyết các mối quan hệ thách thức, hay bất kỳ tình huống nào trong cuộc sống đòi hỏi sự phán xét, cân bằng cảm xúc, giải quyết vấn đề và sự sáng tạo. “Bạn sẽ thực sự làm việc tốt hơn sau một đêm ngon giấc,” tiến sĩ Breus nói. Tuy nhiên, chúng ta lại

không ngừng khiến bản thân ngủ ít đi, cho đến khi chúng ta không nhận biết được ở “đỉnh cao phong độ” có cảm giác như thế nào nữa.

Có một nguyên nhân giải thích tại sao việc thiếu ngủ được phân loại như một hình thức tra tấn và là một chiến lược được sử dụng bởi các giáo phái tôn giáo. Họ thường áp chế và khiến đối thủ tỉnh táo suốt một khoảng thời gian dài nhằm giảm khả năng đưa ra quyết định và khiến họ trở nên dễ thuyết phục hơn. Vì vậy, sự lựa chọn là của chúng ta. Chúng ta có muốn trở thành người phụ nữ/đàn ông được trao quyền để chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình hay không? Hay chúng ta muốn kéo lê bản thân đi khắp nơi như những xác sống?

Trở lại với giải pháp của năm mới. Trong một tháng, Cindi và tôi đã cam kết sẽ ngủ đủ giấc vào ban đêm – trong trường hợp của Cindi là ngủ bảy tiếng rưỡi, còn của tôi là tám tiếng.

Tất nhiên, có một giấc ngủ ngon là một giải pháp dễ dàng thực hiện một lần hơn là có thể duy trì lâu dài. Chúng tôi đã phải từ chối mọi cám dỗ, và trên hết, chúng tôi đã phải lờ đi sự tham công tiếc việc, lờ đi việc ai đó nói rằng chúng tôi lười biếng để không sống theo gương của những người nổi tiếng vốn rất tự hào khi thiếu ngủ.

Tất nhiên, sự thật bao giờ cũng ngược lại: nhiều người trong số chúng ta có khả năng trở thành một chuyên gia nếu chúng ta không ngủ gật. Vấn đề là phụ nữ thường cảm thấy họ không “thuộc về” bầu không khí trong câu lạc bộ của các chàng trai, những người vẫn chiếm ưu thế tại nơi làm việc. Vì vậy, họ cố gắng thay đổi bằng cách làm việc chăm chỉ hơn và lâu hơn so với những anh chàng ở bên cạnh. Làm việc chăm chỉ giúp phụ nữ được hòa nhập vào xã hội và giành được một sự đảm bảo nhất định. Và nó có thể có hiệu quả, ít nhất là trong giai đoạn đầu. Vì vậy, họ bắt đầu làm việc ngày càng nhiều hơn và thường xuyên hơn, làm những công việc kéo dài vô tận của lối sống chuyên nghiệp. Nhưng sự nghiện công việc sẽ dẫn đến thiếu ngủ, và điều dẫn đến kết quả là chúng ta chẳng thể làm tốt việc gì. Có quá nhiều người trong số chúng ta sợ hãi rằng việc

có được một giấc ngủ ngon đồng nghĩa với việc chúng ta không có đủ đam mê với công việc và cả cuộc sống của chúng ta.

Trên thực tế, bằng cách ngủ nhiều hơn, chúng ta có thể trở nên thành thạo và kiểm soát tốt hơn cuộc sống của chính mình. Nó đem đến một lớp ý nghĩa mới cho những câu chuyện nhằm nhí, cũ rích về việc phụ nữ “lên giường để leo lên đỉnh cao”. Trên thực tế, phụ nữ đã hoàn toàn phá vỡ rào cản vô hình ngăn chặn nữ quyền tại quốc hội, các lĩnh vực như du hành vũ trụ, thể thao, kinh doanh và các phương tiện truyền thông – hãy tưởng tượng tới những điều chúng ta có thể làm khi hoàn toàn tỉnh táo.

Việc có một người bạn thân chắc chắn sẽ khiến cho những nỗ lực để ngủ nhiều hơn của chúng ta trở nên dễ dàng hơn và nhiều niềm vui hơn. Tôi nhớ Cindi đã gửi email cho tôi vào ngày thứ ba: “Tôi đã ngủ bảy tiếng rưỡi vào đêm qua nhưng tôi thực sự cảm thấy khó để lên giường đúng giờ! Tôi đã đi đi lại lại giống như đang chờ đợi chuyến tàu của mình vậy!” Cô ấy đã giúp tôi xác định cảm giác tương tự trong bản thân mình. Vào một đêm, tôi đang thảo luận về một tiêu đề khá hay tại *Huffington Post* với biên tập viên Roy Sekoof vào lúc 22 giờ 30 phút và tôi bắt đầu thấy lo lắng rằng tôi sẽ lỡ mất “chuyến tàu của mình”. Vì vậy, Roy và tôi đã cùng nhau tăng tốc độ tư duy để đưa ra một tiêu đề mới trên trang web, giúp tôi không lỡ mất giờ ngủ của mình (có cảm giác như chúng tôi đang tháo ngòi nổ một quả bom trong một bộ phim hành động vậy).

Và tôi đã phát hiện ra một số thứ tuyệt vời có thể hỗ trợ cho giấc ngủ: những bộ đồ ngủ bằng lụa màu hồng thơm tho mà Cindi đã tặng tôi. Chỉ cần mặc chúng lên người là tôi đã cảm thấy sẵn sàng để lên giường – tốt hơn rất nhiều so với những chiếc áo phông cotton mà tôi thường mặc khi đi ngủ. Những bộ đồ ngủ đó phải là “những bộ quần áo-để-đi-ngủ” không thể lẫn đi đâu được, không nên nhầm lẫn với “những bộ quần áo-để-đi-tập-thể dục”. Quá nhiều người trong chúng ta đã bỏ qua sự phân biệt giữa những gì bạn mặc trong ngày và những gì bạn mặc để đi ngủ. Việc mặc những bộ đồ ngủ sẽ trở thành một tín hiệu cho cơ thể rằng: Đến lúc ngừng làm việc rồi!

Một tín hiệu thậm chí còn quan trọng hơn, đó là tất cả các thiết bị xung quanh chúng ta: tôi đảm bảo rằng mình đã cắm sạc chiếc Iphone và BlackBerrys (vâng, tôi có nhiều hơn một chiếc điện thoại!) xa, rất xa giường của mình, để giúp tôi tránh khỏi cảm dỗ-lúc-nửa-đêm về việc kiểm tra tin tức hay email mới nhất.

Và Cindi đã chia sẻ một mẹo mới nếu cô ấy gặp vấn đề với việc đi ngủ: “Đếm ngược ba lần từ 300 – nó hoạt động giống như một phép thuật và bạn không bao giờ có thể đếm đến dưới 250.” Vào vài dịp khi cảm thấy quá khó ngủ, liều thuốc của tôi là tắm nước nóng với loại muối tắm yêu thích.

Vào ngày thứ tư của quá trình “phục hồi giấc ngủ”, tôi thực sự thức dậy mà không cần một tiếng chuông báo thức. Tôi lo lắng nhìn xung quanh xem có điều gì sai không, tự hỏi trường hợp khẩn cấp nào của cơ thể đã triệu tập sự chú ý của tôi như vậy. Tôi đã mất khoảng 1-2 phút để nhận ra lý do tôi hoàn toàn tỉnh táo là vì... tôi không cần phải ngủ nữa. Bạn hãy thử tưởng tượng về điều đó.

Giáo sư Roenneberg giải thích rằng mặc dù 80% dân số thế giới sử dụng một chiếc đồng hồ báo thức để thức dậy, việc chúng ta phát hiện ra mình thực sự cần giấc ngủ bao lâu lại khá đơn giản: “Đôi khi chúng ta ăn quá nhiều, nhưng chúng ta lại thường không thể ngủ quá nhiều. Khi chúng ta tự động thức giấc và cảm thấy tràn đầy năng lượng, đó là lúc chúng ta đã ngủ đủ giấc.”

Ông nói tiếp: “Với việc sử dụng bóng đèn điện một cách rộng rãi, đồng hồ sinh học của chúng ta đã chạy chậm hơn trong khi ngày làm việc về cơ bản vẫn giống như vậy. Chúng ta rơi vào giấc ngủ muộn hơn đồng hồ sinh học, và bị đánh thức sớm để đi làm bởi đồng hồ báo thức. Đó là lý do của bệnh thiếu ngủ kinh niên.” Nó giống như việc ngày càng lún sâu vào nợ nần, và chúng ta sẽ không bao giờ nhận ra điều đó.

Một trong những ích lợi của việc ngủ đủ giấc là tôi cảm thấy mình như một trong những người “thức dậy và tỏa sáng”, những người mà bình thường bạn sẽ muốn siết cổ khi bạn đang bị thiếu ngủ. Tôi

đã hành động và loại bỏ được đám sương mù tinh thần vào buổi sáng.

Nhiều người trong số chúng ta biết rằng tập thể dục thường xuyên giúp chúng ta ngủ ngon hơn, nhưng những gì tôi phát hiện ra, đó là một con đường hai chiều: ngủ thường xuyên cũng giúp chúng ta tập luyện được tốt hơn. Đó là một sự thật mà tôi cảm nhận từ tận trong xương tủy của mình, và điều đó đã được khoa học xác nhận. Theo một nghiên cứu gần đây trên tờ Journal of Clinical Sleep Medicine, sau một giấc ngủ tệ hại vào ban đêm, những người tham gia báo cáo rằng họ đã có những buổi tập thể dục bị rút ngắn.

Khi bật máy tập thể dục như một phần của thói quen tập thể dục buổi sáng của mình, tôi đã nâng được mức tạ nặng hơn, nhấn nút máy chạy bộ nhanh hơn, và chỉnh một độ dốc cao hơn bình thường. Nếu ai đó biết thói quen tập thể dục của tôi mà nhìn thấy tôi đang trong tình trạng đó, gần như chắc chắn tôi sẽ bị yêu cầu trình ra phiếu xét nghiệm ma túy bắt buộc. Nhưng chất kích thích duy nhất để tăng cường hiệu suất của tôi là một vài đêm ngủ đủ tám tiếng. Đây là một trong những lý do tại sao ngủ nhiều hơn có thể dẫn đến việc giảm cân.

Và năng lượng của tôi đã kéo dài nguyên một ngày. Tôi có một nhóm bạn mà tôi hay đi dạo cùng. Đây là một thông lệ của chúng tôi: bất cứ ai đang cảm thấy tràn đầy sinh lực nhất trong ngày hôm đó sẽ nói chuyện trên đường leo lên đỉnh đồi, những người còn lại sẽ nói chuyện trên đoạn đường đi xuống. Tôi được biết đến như một người thường nói chuyện ở đoạn đi xuống. Nhưng vào cuộc leo núi cuối cùng của mình, tôi đã nói chuyện không ngừng nghỉ trên chặng đường leo lên, chủ yếu là bài diễn thuyết cho những người bạn đồng hành của tôi để làm sao ngủ được nhiều hơn.

Tôi cũng nhận được một gợi ý khác từ Cindi, cô ấy đã nghĩ ra một kế hoạch để coi giờ đi ngủ của mình như một cuộc hẹn – với tính cấp bách và tầm quan trọng như đối với tất cả các cuộc hẹn công việc. Trên thực tế, đó là một cuộc hẹn mà bạn đã lên lịch cho chính bản thân mình. Cô ấy tính toán khoảng thời gian mà mình cần để

thức dậy, đếm ngược lại bảy tiếng rưỡi (đó là mục tiêu của cô ấy) và bất kể thời gian nào cũng có thể trở thành cuộc hẹn.

Quá nhiều người nghĩ về giấc ngủ như những mục linh hoạt trong lịch trình của mình, rằng giấc ngủ có thể bị đổi chỗ tùy tiện để nhường chỗ cho các ưu tiên hàng đầu của chúng ta trong công việc. Nhưng giống như một chuyến bay hoặc chuyến tàu, giấc ngủ của chúng ta nên được coi như một điểm cố định trong ngày, và tất cả mọi thứ khác nên được điều chỉnh để chúng ta không bỏ lỡ nó.

Và để giữ đúng cuộc hẹn của mình, Cindi đã sử dụng gợi ý của tiến sĩ Breus: thiết lập một chuông báo khi đến giờ đi ngủ. “Bạn sẽ bị buộc phải vào phòng ngủ để tắt tiếng chuông kinh khủng đó – và nó cũng sẽ dẫn bạn vào phòng ngủ đúng thời điểm”, cô nói.

Việc công bố về quyết định của bạn để có được giấc ngủ nhiều hơn có thể là một cách để khiến cho cam kết đó trở nên có sức nặng. Bạn sẽ được bao quanh bởi những người bạn cảm thông, những người đã muốn làm điều tương tự và những người sẽ giúp bạn bám vào mục tiêu giấc ngủ của mình. Trong trường hợp của tôi, vì tôi đã viết về sự cam kết với giấc ngủ của mình trên tờ *Huffington Post*, nên tôi bắt đầu gặp được những người hoàn toàn xa lạ tại các sự kiện, họ liếc nhìn đồng hồ và hỏi tôi đã lên kế hoạch để ở lại trong bao lâu và không biết tôi có thể ngủ đủ tám tiếng hay không. Tôi cảm thấy mình như một đứa trẻ trốn ngủ đêm tại một trường học – với hàng tá những người trông trẻ đang sốt sắng giúp tôi giữ vững cam kết của mình.

Kết quả của việc ngủ nhiều hơn và sâu hơn đã dẫn đến sự gia tăng tần suất của những giấc mơ. Tôi không chắc rằng những giấc mơ của mình thực sự trở nên mạnh mẽ hơn, sinh động hơn và thú vị hơn, hay là chúng chỉ có vẻ trông giống như vậy bởi tôi không thức dậy với khao khát được ngủ nhiều hơn. Dù là lý do gì, tôi bỗng thấy bản thân mình sở hữu một cuộc sống trong mơ thật phong phú và hấp dẫn.

Tôi luôn bị cuốn hút bởi những giấc mơ. Trên một chuyến đi tới Luxor, Ai Cập, tôi đã tới thăm một “phòng ngủ” tại đền Luxor, nơi

những vị linh mục cấp cao và nữ tư tế nhận được sự hướng dẫn thiêng liêng và nguồn cảm hứng trong giấc ngủ của mình bằng cách cầu nguyện và thiền định. Trái ngược với thói quen hiện đại của chúng ta về việc tự gây mê (uống thuốc ngủ) một cách vô nghĩa, hy vọng rằng mình sẽ “ngất lịm” vài giờ trước khi phải đối mặt với một ngày làm việc điên cuồng khác, người Ai Cập cổ đại đã đi vào giấc ngủ một cách đáng mong đợi. Việc chuẩn bị tinh thần cho giấc ngủ này đã cho phép họ nhớ chút gì đó về những giấc mơ và ghi chú lại chúng.

Thậm chí ngay trước chuyến đi tới Ai Cập, từ lâu tôi đã bị quyến rũ bởi sự nhấn mạnh về những giấc mơ và các nguyên mẫu của Carl Jung. Cuốn tự truyện *Memories, Dreams, Reflections* (tạm dịch: Những ký ức, giấc mơ và sự phản ánh) của ông là một trong những cuốn sách yêu thích của tôi. Nó đã giúp tôi khám phá những khả năng mà thế giới của những giấc mơ (khác với việc bấm nút “tắt” trí óc chúng ta khỏi những thứ mà chúng ta coi là “thế giới thực”) thực sự dẫn chúng ta tới một thực tại khác – một nơi vô tận, cho phép chúng ta lắng nghe tâm hồn mình.

Dựa theo chuyến đi tới Ai Cập ấy, và trong nhiều năm sau đó, tôi thường viết lại những giấc mơ của mình. Tôi viết kín quyển ghi chú này tới quyển ghi chú khác. Nhưng rồi cuộc sống – đặc biệt là vai trò làm mẹ – đã can thiệp vào. Và giữa việc dỗ dành một đứa trẻ đang khóc, hay ôm lấy một đứa trẻ đang sốt – thì giấc ngủ trở thành một khát vọng, một chiến thuật sống sót, không còn là một sự kết nối thiêng liêng và thần thánh.

Ban đêm và giấc ngủ sớm đã trở thành điều xa xỉ: đầu tôi chỉ chạm gối khi thời gian biểu cho phép. Luôn phải thức muộn, luôn phải vội vàng. Cuộc sống đã trở thành một chu kỳ của gục ngã rồi vội vã, gục ngã rồi vội vã. Đó là một vòng xoay mà cuối cùng tôi đã trở nên quen thuộc. Có vẻ nó đã trở nên bình thường.

,cBác sĩ Breus đã giải thích tại sao việc nằm mơ là rất quan trọng: “Giấc mơ xảy ra thường xuyên nhất trong giấc ngủ REM (hay còn gọi là ‘ngủ say’) và chúng giúp củng cố trí nhớ. Vậy điều gì có thể có ý nghĩa cho bạn? Bạn sẽ bắt đầu nhận thấy một sự cải tiến trong bộ

nhớ tổng quát, khả năng tổ chức những suy nghĩ và hành động của mình.”

Ngoài những lợi ích thiết thực của việc ghi nhớ giấc mơ, còn có những lý do tâm linh sâu sắc hơn, được tổng kết bởi Rumi: “Có một giỏ bánh mỳ tươi mới trong đầu bạn, và bạn đi tới gõ cửa từng nhà để hỏi xin những mẩu cùi bánh. Hãy gõ lên cánh cửa bên trong bạn chứ không phải ai khác.” Việc ghi nhớ giấc mơ là một cách để gõ lên cánh cửa bên trong mỗi chúng ta, tìm thấy được những hiểu biết và sự tự nhận thức sâu sắc hơn.

Những chuyên gia về giấc ngủ đã cung cấp cho tôi một số mẹo để tăng cường giấc ngủ. Dưới đây là một số mẹo mà tôi thấy hữu ích nhất:

- Thay một chiếc gối mới. Và một chiếc vỏ gối mới.
- Làm cho phòng ngủ của bạn tối hơn và giữ nó mát mẻ.
- Luyện tập thở sâu trước khi ngủ.
- Tắm nước nóng trước khi ngủ.
- Tập thể dục hoặc ít nhất là đi bộ mỗi ngày.
- Nghiêm cấm tất cả những loại màn hình LCD (máy tính xách tay, máy tính bảng, điện thoại thông minh, tivi) vào buổi đêm.
- Cắt giảm lượng cafein sau 14 giờ chiều và tránh xa rượu bia ngay trước giờ đi ngủ để cơ thể có thời gian chuyển hóa.

Và trong suốt một ngày, để ngăn chặn căng thẳng từ việc chông chênh những điều khiến cho việc đi ngủ vào ban đêm trở nên khó khăn hơn, thì cứ sau vài giờ chúng ta hãy dành 60 giây tĩnh tâm để phục hồi – đây là cách mà các tay vợt hàng đầu tự phục hồi trong những trận đấu. Tất cả những gì bạn phải làm là dừng công việc, và đơn giản là chuyển ý thức của bạn tới lòng bàn tay, gan bàn chân hoặc cả hai. Hãy để ý thức của bạn dừng lại ở đó trong một phút, và cảm nhận tất cả sự căng thẳng đang rời khỏi cơ thể, trôi qua bàn tay và bàn chân của bạn.

Bốn năm sau khi chương trình “Thử thách giấc ngủ” (Sleep Challenge) của chúng tôi kết thúc, Cindi và tôi đã bắt đầu khởi động chương trình “Thử thách ngắt kết nối” (Unplugging Challenge)—và

lần này chúng tôi được tham gia cùng Mika Brzezinski, không chỉ là người cùng dẫn chương trình Morning Joe, cô còn là bạn dẫn của tôi trong loạt hội nghị Thước đo thứ ba. Vào tuần cuối cùng của tháng 12, tất cả chúng tôi đã cam kết rằng sẽ tắt tivi, mạng xã hội và email để chúng tôi có thể thực sự kết nối với những người thân yêu cũng như chính bản thân mình.

Mika viết về phản ứng ban đầu của cô với việc tắt tất cả các thiết bị của mình: “Hãy thử ngắt kết nối, khi mà trong thập kỷ vừa qua, bạn đã ăn uống, ngủ nghỉ, tắm rửa và tập thể dục cùng với chiếc Iphone trên tay. ‘Ám ảnh’ không phải là từ dành cho điều đó. Từ ‘Nghiện’ cũng không tổng kết được điều đó. ‘Bị buộc dây vào cổ’ ư? Hay là ‘Trên chiếc điện thoại bàn cố định’? ‘Vĩnh viễn cố định’? Gần đúng thôi.” Tuần lễ ngắt kết nối của Mika diễn ra trong kỳ nghỉ cùng gia đình cô, với đứa con gái tuổi teen nghiện điện thoại. Mika đã mô tả khoảnh khắc đầu tiên của nỗi ám ảnh đó thật đau đớn: “Khi đặt điện thoại xuống, tôi cảm thấy kỳ lạ, thiếu thốn, giống như việc tôi không mặc áo lót hay một thứ gì đó. Đôi khi trong suốt khoảng thời gian đầu của kỳ nghỉ, tôi thực sự đã cầm điện thoại ngay cả khi nó đã bị tắt. Nó chẳng khác gì việc cai sữa vậy.” Nhưng cô ấy đã nhận được phần thưởng hậu hĩnh. “Tôi đã thoát ra khỏi việc kết nối,” cô ấy viết. “Một cuộc trò chuyện trọn vẹn cùng cha mẹ. Một buổi bơi lội thú vị cùng với cháu gái. Thi chạy với Charlie. Chạy cùng Jim và Charlie. Đi dạo cùng Emilie. Tôi thậm chí còn ngắm mặt trời lặn mà không dừng lại để kiểm tra điện thoại.” Kết luận của Mika là: “Tôi cực kỳ khuyến khích việc ngắt kết nối! Vì sức khỏe của bạn. Vì các mối quan hệ của bạn. Và vì cuộc sống của bạn!”

Đối với Cindi, cô cũng đã trải qua một quá trình cai nghiện đầy khó khăn, nhưng tuần lễ đó đã dạy cô một số bài học. Ví dụ, cô viết: “Khi không lướt điện thoại nữa, bạn sẽ ngay lập tức để ý xem những người khác như thế nào. Tôi trở về từ kỳ nghỉ ít thông tin cập nhật nhưng lại có nhiều niềm hạnh phúc.” Cô cũng đã quyết định thực hiện một số bài học trước đó: “Tôi long trọng tuyên bố sẽ tránh xa email trong hầu hết các buổi tối, cất điện thoại vào trong túi xách chứ không cầm trên tay, tôi sẽ làm những điều đó thường xuyên hơn trong năm nay. Ai sẽ tham gia cùng tôi nào?”

Tôi khuyến khích bạn tham gia cùng cô ấy!

LỜI KHUYÊN TỪ CÁC TRANG THỂ THAO: NHỮNG PHƯƠNG THUỐC TĂNG CƯỜNG - PHONG ĐỘ CƠ BẢN

Điều cơ bản dẫn đến định nghĩa sai lầm về thành công, đó là niềm tin rằng làm việc quá sức là con đường duy nhất để nâng cao hiệu suất và đạt được kết quả kỳ vọng. Một cách dễ dàng để nhận thấy sự điên cuồng của niềm tin này là nhìn vào thế giới thể thao, nơi mà hiệu suất có thể định lượng và đo lường được. Thế giới thể thao là nguồn gốc của rất nhiều phép ẩn dụ trong thế giới kinh doanh – “ăn điểm trực tiếp” (home run), “úp rổ” (slam dunk), “đánh rơi bóng” (dropping the ball¹²), “cầu thủ tài giỏi” (heavy hitters¹³), “bước đến khung gỗ” (step up to the plate¹⁴)...

Những vận động viên hàng đầu là tất cả kết quả. Và bởi thể thao được định lượng một cách vô tận, nên sẽ rất dễ để đo lường cái gì hoạt động và không hoạt động. Thế giới không khoan nhượng của những môn thể thao ngày càng coi trọng thiền định, yoga, chánh niệm, ngủ đủ giấc và ngủ trưa một cách chính xác bởi các vận động viên và huấn luyện viên nhận ra rằng chúng có hiệu quả. Có lẽ không có cách nào tốt hơn để nhìn nhận những tác dụng hữu hình của chánh niệm và các công cụ giảm bớt căng thẳng hơn việc nhìn vào giới thể thao.

Một trong những nghiên cứu thú vị và được trích dẫn rộng rãi nhất đến từ Stanford. Hơn 10 năm trước, Cheri Mah, một nhà nghiên cứu tại Phòng khám Rối loạn Giấc ngủ Stanford, đã xem xét ảnh hưởng của giấc ngủ lên não bộ. Một số chủ đề trong nghiên cứu của bà là về đội bơi Stanford. Họ đã tiết lộ cho Mah rằng trong suốt các bài kiểm tra, khi họ được yêu cầu ngủ nhiều hơn thì họ bơi tốt hơn và đạt phong độ tốt nhất. Bởi vậy Mah bắt đầu nhận thấy sự kết nối mạnh mẽ giữa việc tăng cường giấc ngủ và nâng cao hiệu suất.

Một số nghiên cứu ban đầu – với các đối tượng gồm vận động viên bơi lội, cầu thủ bóng đá và vận động viên quần vợt – đã nhấn mạnh tới một kết nối mạnh mẽ. Vì vậy, Mah đã cho thực hiện một nghiên

cứu lớn hơn, trong đó, như Peter Keating của kênh ESPN viết: “Làm chấn động thể giới của các vận động viên thể thao bằng việc chỉ ra rằng bạn có thể tăng nồng độ HGH (hoóc-môn tăng trưởng của con người) một cách hợp lệ chỉ bằng cách tắt đèn đi ngủ.”

Trong ba mùa giải, Mah đã yêu cầu 11 vận động viên bóng rổ Stanford duy trì một lịch trình bình thường trong một vài tuần và sau đó yêu cầu họ ngủ trưa, ăn uống điều độ, và cố gắng để có được một giấc ngủ 10 tiếng vào ban đêm trong 5-7 tuần. Tất cả 11 vận động viên đều nhận ra những cải thiện về phong độ của họ. Cú chập ba điểm tăng tới 9,2%. Những cú ném phạt tự do tăng 9%. Nhưng hiệu suất không chỉ được cải thiện ở trên sân, mà các vận động viên còn nói rằng tâm trạng của họ đã được thả lỏng và họ cảm thấy đỡ mệt mỏi hơn. “Điều đó chứng tỏ các vận động viên đang hoạt động ở mức tối ưu,” Mah nói. “Họ đã tích lũy một khoản nợ giấc ngủ... Không phải là họ không thể hoạt động – họ vẫn đang chơi tốt – nhưng họ không thể phát huy được hết khả năng của mình.”

Và trong giới thể thao, những cách rèn luyện mới đang được giới thiệu:

- Năm 2005, trong buổi tham vấn với chuyên gia về giấc ngủ Mark Rosekind, Ủy ban Olympic Mỹ đã quyết định nâng cấp những căn phòng tại trung tâm đào tạo Colorado Spring. Việc cải tạo bao gồm những tấm nệm tốt hơn, rèm chắn sáng tốt hơn, và khuyến khích các vận động viên ngủ khoảng 9-10 tiếng. Và nhiều người đã nhận được những lời khuyên dành cho tim mạch. “Giấc ngủ rất quan trọng trong sự nghiệp thể thao của tôi,” vận động viên marathon Ryan Hall nói, “tôi thường ngủ khoảng 8-9 tiếng mỗi đêm, mặt khác tôi phải đảm bảo 90 phút ngủ trưa trong ngày để nghỉ ngơi.
- Dallas Mavericks đến từ trung tâm Fatigue Science, Vancouver để theo dõi giấc ngủ của các vận động viên và sử dụng một thiết bị gắn trên cổ tay để so sánh nó với hiệu suất trên sân của họ. Pat Byrne, nhà sáng lập Fatigue Science, giải thích như sau: “Nếu một cầu thủ đang ngủ sáu tiếng mỗi đêm nói rằng:

‘Tôi cảm thấy ổn’, chúng tôi thực sự có thể nói: ‘Chúng tôi có thể giúp cho khả năng phản ứng của bạn trở nên tốt hơn nếu bạn đang ngủ tám tiếng mỗi đêm.’ Chúng tôi có thể chứng minh cho họ thấy điều đó.”

- Trước mỗi trận đấu, siêu sao Kobe của đội Los Angeles Lakers sẽ thường nán lại khách sạn của đội để ngủ thêm. Anh ấy cũng thực hiện thiền định – một cách luyện tập được cựu huấn luyện viên Phil Jackson đưa ra. Jackson cũng truyền dạy khái niệm “một hơi thở, một tâm trí” cho các cầu thủ của mình và để họ tham gia vào các bài luyện tập. “Tôi tiếp cận điều đó cùng với chánh niệm,” ông kể với Oprah, “nhiều như việc chúng tôi nâng tạ và chạy để nâng cao thể lực, chúng tôi cần phải xây dựng sức mạnh tinh thần. Vậy nên chúng tôi có thể tập trung và có thể phối hợp tốt với nhau.”
- Khi Michael Jordan còn là ngôi sao của đội Chicago Bulls, cả đội đã tập luyện cùng thiền sư Geogre Mumford. “Khi ở vào thời điểm đó, chúng tôi sẽ chơi với phong độ tốt nhất của mình,” Mumford giải thích. “Điều đó xảy ra một lần trong một thời gian ngắn, nhưng nó cũng xảy ra thường xuyên hơn nếu chúng tôi học cách quan tâm nhiều hơn.” Và đoạn băng ghi lại cảnh cầu thủ xuất sắc nhất trong bốn mùa giải LeBron James đang ngồi thiền trong lúc chờ đợi đã trở thành một hiện tượng trên YouTube.
- Ricky William, cựu cầu thủ của Miami Dolphins từng thiền trước mỗi trận đấu, và sau đó tham gia giảng dạy một khóa về thiền tại Đại học Nova Southeastern, Florida. “Đây là niềm đam mê của tôi”, ông nói, “tôi nghĩ rằng rất nhiều người thường bị căng thẳng, nhưng họ không nhận ra mình bị như vậy. Và tôi là một trong số những người đó.”
- Tay vợt nổi tiếng Ivan Lendl đã sử dụng các bài tập tinh thần để gia tăng khả năng tập trung. Anh thường xuyên ngủ trưa để thư giãn và hồi phục.

Kể từ khi Lendl trở thành huấn luyện viên của Andy Murray vào năm 2012, tay vợt bốn lần giành ngôi vị á quân giải Grand Slam đã chiến thắng tại Giải Quần vợt Mỹ Mở rộng năm 2012 và giải Wimbledon năm 2013. Trong một cuộc phỏng vấn, Murray đã mô tả lại về trận

đấu với những tay vợt chuyên nghiệp khác: “Bạn có thể nhìn thấy trái bóng rời khỏi vợt... nó gần giống hiệu ứng chuyển động chậm.”

Đó đúng là một hình ảnh tuyệt vời để lưu giữ trong tâm trí: một người thể hiện tại đoạn cao trào nhất trong trận đấu của anh ấy; thời gian như trôi chậm lại, trái bóng bay đi chậm chậm, cho phép anh ấy đưa ra một quyết định tốt nhất và thực hiện nó. Tôi nhận ra rằng chánh niệm và các kỹ thuật giảm căng thẳng đã thực hiện chính xác những điều tương tự cho phần còn lại của chúng ta. Trong trạng thái vội vã, bị quấy rầy, căng thẳng, sự công kích từ những điều mà chúng ta phải thực hiện có thể diễn ra trong một trạng thái mập mờ, lộn xộn. Nhưng sau khi nghỉ ngơi và tập trung, những gì sắp đến sẽ xảy ra chậm lại, cho phép chúng ta bình tĩnh và tự tin để chế ngự nó.

Như Tone Schwartz, nhà sáng lập Energy Project, cho biết, cùng với việc tập thể dục, trong suốt thời gian nghỉ ngơi thì sự phát triển của cơ bắp sẽ diễn ra. Để đạt được thể lực ở mức cao nhất, chúng ta phải tự thúc đẩy bản thân trong những bài tập cường độ cao, ngắn, và sau đó chúng ta nghỉ ngơi và hồi phục. Đó chính xác là cách mà chúng ta nên sống cuộc đời của mình một cách năng suất và hạnh phúc.

“Sự chuyển động nhịp nhàng sẽ phục vụ tốt chúng ta cả một ngày dài, nhưng thay vào đó, chúng ta lại sống một cuộc sống tuyến tính, ít đi lại,” Schwartz viết. “Chúng ta đi từ email này tới email khác, và từ cuộc họp này đến cuộc họp khác, hầu như không bao giờ có nhiều sự vận động, và hiếm khi dành thời gian để hồi phục tinh thần cũng như cảm xúc... Cách hiệu quả nhất để vận động tại nơi làm việc là giống như một người chạy nước rút, làm việc với sự chuyên tâm trong một khoảng thời gian không quá 90 phút, và sau đó hãy tạm nghỉ. Bằng cách đó, khi đang làm việc, bạn sẽ thực sự làm việc, và khi hồi sức, bạn thực sự đang sạc lại năng lượng.”

Giống như các vận động viên ưu tú – những người đã chuẩn bị những gì cần thiết cả về thể chất lẫn tinh thần, bạn sẽ thấy một sự khác biệt rõ ràng trong hiệu quả công việc của mình. Trong một nghiên cứu tại Đại học Washington, nhà khoa học máy tính David

Levy đã cho một nhóm các nhà quản lý trải qua một lớp học về chánh niệm và thiền định trong tám tuần. Sau đó, ông đã đưa cho họ một vài công việc văn phòng đầy thử thách, liên quan tới email, tin nhắn tức thời và xử lý văn bản. Các thành viên trải qua khóa huấn luyện đã có thể tập trung trong khoảng thời gian dài hơn, ít bị phân tâm hơn, và quan trọng nhất là mức độ căng thẳng của họ thấp hơn. “Thiền định rất giống với việc làm đại diện tại một phòng tập thể dục,” Levy đã nói vậy. “Nó làm tăng cường những cơ bắp chú ý của bạn.”

Chúng ta không cần phải cố bắt cao bốn bước như Michael Jordan và trình diễn phong độ tốt nhất của mình. Tất cả những điều chúng ta cần là sự cam kết để ngủ đủ giấc, dành thời gian để sạc đầy năng lượng tinh thần và cảm xúc, thường xuyên đặt điện thoại, máy tính xách tay hay máy tính bảng ra xa, và cố gắng mang một vài cách giảm căng thẳng vào cuộc sống. Chánh niệm, yoga, cầu nguyện, thiền định và chiêm nghiệm không chỉ là những công cụ dành cho các kỳ nghỉ dài ngày nữa – chúng còn là những cách nâng cao hiệu suất mỗi ngày.

HÃY ĐI THEO LỜI NÀY

Khi còn sống tại Los Angeles, tôi đã phát hiện ra những ý tưởng tốt nhất của mình thường xuất hiện trong lúc tôi đang đi bộ đường dài. Và bất cứ khi nào có thể, tôi sẽ lên lịch đi bộ thay vì ngồi lì trong các cuộc họp, cùng với những người bạn và các biên tập viên tại *Huffington Post*.

Nilofer Merchant, một CEO tại Thung Lũng Silicon, gọi điều này là phương pháp “đi bộ để nói chuyện” (walk the talk). Nếu bạn phải nói chuyện với ai đó, tại sao không làm điều đó khi đi bộ? Bà nói: “Điều mà tôi yêu thích đó là phải đối mặt (theo nghĩa đen) với vấn đề hoặc tình huống của bản thân khi đi cạnh một ai đó. Tôi thích việc mọi người không thể kiểm tra email hay Twitter trong suốt những cuộc hẹn đi dạo. Bạn tỉnh táo với những gì đang diễn ra xung quanh, các giác quan được tăng cường và bạn bước đi với một vài điều gì đó mà các buổi họp tại văn phòng hiếm khi mang đến cho bạn – một cảm giác của niềm vui.”

Đã bao nhiêu lần bạn trải nghiệm cảm giác của niềm vui thích trong phòng họp trong khi lắng nghe một bài thuyết trình PowerPoint dài vô tận? Giữa tâm trí và đôi chân của chúng ta, một trong số chúng sẽ trở nên lơ đãng. Khi ngồi yên một chỗ, tâm trí của chúng ta sẽ muốn được dạo chơi. Hãy đứng dậy và bắt đầu đi dạo, khi đó tâm trí của chúng ta có thể chậm lại và trở nên tập trung hơn.

Một trong những cụm từ yêu thích của tôi là *solvitur ambulando* – “nó được giải quyết bằng cách đi dạo.” Nó đề cập tới phản ứng của Diogenes¹⁵ cho câu hỏi liệu sự chuyển động là có thật hay không. Để trả lời, ông đã đứng dậy và đi lại. Trong nền văn hóa của làm việc quá độ, kiệt sức và mệt mỏi, làm cách nào để chúng ta chạm được vào sự sáng tạo, trí tuệ, năng lực của mình? *Solvitur ambulando*.

Rất nhiều kế hoạch cho tờ *Huffington Post* đã được thực hiện trong những cuộc đi bộ đường dài. Nhà đầu tư đầu tiên của chúng tôi, Laurie David, đã quyết định đầu tư sau khi tôi tiếp cận ý tưởng của cô ấy trong một cuộc đi bộ. Nhà biên tập nghệ thuật Kimberly Brooks đã quảng cho tôi một ý tưởng về phần nghệ thuật trong một buổi đi bộ khác. Việc đi bộ cũng thực sự quan trọng khi tôi bắt đầu mang bầu. Thật vậy, các bác sĩ phát hiện ra rằng việc giữ cho phụ nữ nằm trên giường trong nhiều giờ khi họ đang trong thời kỳ mang thai là một trong những cách tệ nhất để tạo điều kiện cho em bé ra đời. Mặc dù đã lên kế hoạch sinh con tại Trung tâm Y tế UCLA, nhưng tôi đã dành hầu hết thời gian thai kỳ để đi dạo cùng nữ hộ sinh của mình xung quanh khu phố gần khách sạn của tôi. Thật trùng hợp, đó lại là ngày mà việc bán khách sạn cho chủ sở hữu mới người Nhật Bản được công bố. Vì vậy, những buổi đi dạo của tôi – quanh các khu đất, qua những khu vườn thảo mộc, băng qua bãi cỏ, rồi trở lại sảnh khách sạn – đã bị ngắt quãng bởi ánh mắt lo lắng từ những vị khách du lịch người Nhật Bản và một vài đoàn truyền hình địa phương, đồng thời cũng bởi những cơn thở gấp do phản ứng co thắt đột ngột của tôi và những lời động viên của nữ hộ sinh.

Khi nữ hộ sinh ước tính rằng tôi sẽ sinh trong khoảng một tiếng nữa, chúng tôi đã chất đồ đạc vào trong xe (lúc đó, mẹ và em gái tôi đã đi theo) và lên đường tới bệnh viện. Sau 30 phút, Christina đã chào đời.

Việc đi bộ thường dẫn tới các giải pháp cho bất cứ điều gì khiến tôi bận tâm. Thời niên thiếu tại Hy Lạp, bài thơ yêu thích của tôi là Ithaka, một sáng tác của nhà thơ Hy Lạp Constantine Cavafy. Em gái tôi, Agapi, và tôi đã thuộc lòng những bài thơ dài trước khi chúng tôi có thể thực sự hiểu được hết ý nghĩa của chúng. Nó bắt đầu bằng:

Khi bạn đi về Ithaka,

Hãy ước rằng đó là con đường thật dài,

Đầy hiểm nguy, và đầy khám phá.

Trong những năm qua, tôi đã nhận ra rằng một cuộc hành trình đầy phiêu lưu và khám phá không bắt buộc phải bao gồm những chuyến bay, chuyến đi bằng xe hơi hay hộ chiếu. Những lợi ích của một cuộc hành trình có sẵn chỉ đơn giản bằng việc đi dạo. Hiện giờ, tôi đang sống ở Manhattan, tôi đi dạo suốt ngày, ngay cả lúc đi từ nơi này tới nơi khác để gặp bạn bè, thay vì những cuộc hẹn ăn sáng hoặc ăn trưa.

Có rất nhiều bản ghi chép xuyên suốt lịch sử về thói quen đi bộ. Thomas Jefferson đã tuyên bố mục đích của việc đi bộ là để thoát khỏi tâm trí suy nghĩ. “Chúng ta đi bộ là để thư giãn đầu óc,” ông viết, “bạn không nên cho phép bản thân suy nghĩ ngay cả trong lúc đi bộ. Hãy chuyển hướng sự chú ý của bạn sang những đối tượng xung quanh.” Đối với Ernest Hemingway, đi bộ là một cách phát triển những tư duy tốt nhất của ông khi phải cân nhắc một vấn đề. “Tôi sẽ đi bộ dọc theo con phố khi kết thúc công việc, hoặc khi tôi đang cố gắng để nghĩ ra một điều gì đó,” ông viết trong A Moveable Feast (tạm dịch: Bữa tiệc di động). “Sẽ dễ dàng hơn để suy nghĩ nếu tôi đang đi dạo và làm điều gì đó, hoặc ngắm nhìn mọi người đang làm những việc mà họ thông thạo.” Nietzsche thậm chí đã đi

xa hơn và tuyên bố rằng: “Chỉ có những suy nghĩ nhận thức được trong khi đi bộ là có giá trị!” Với Henry David Thoreau¹⁶, việc đi bộ không chỉ là phương tiện để đạt được mục đích, mà bản thân nó chính là mục đích: “Việc đi bộ mà tôi nói không hề giống với việc tập thể dục... mà bản thân nó chính là một việc làm táo bạo và là chuyến phiêu lưu trong ngày.”

Các công trình nghiên cứu khoa học ngày càng cho thấy những lợi ích về mặt tâm lý của việc đi bộ và các hình thức tập thể dục khác. “Rõ ràng đây là một sự can thiệp tốt, đặc biệt là cho triệu chứng trầm cảm từ mức độ nhẹ tới trung bình,” Jasper Smits, một nhà tâm lý học tại Đại học Southern Methodist đã nói vậy. Những kết quả thu được rất rõ ràng, Smits và một đồng nghiệp đã viết một cuốn sách hướng dẫn cho các chuyên gia sức khỏe tâm thần với lời khuyên về cách để thực hiện bài tập thể dục thực tế cho các bệnh nhân. Và thật bất ngờ, không hề có bất cứ tác dụng phụ nguy hiểm nào đi kèm với “đơn thuốc” này. Tại Anh, trong một loạt các nghiên cứu tại Đại học Essex, các nhà nghiên cứu đã phát hiện 94% người tham gia – đi bộ, chạy, đạp xe, làm vườn – đều nhận thấy những lợi ích về sức khỏe tinh thần.

Nhà tâm lý học Laurel Lippert Fox đã đưa ra ý tưởng xa hơn nữa và tiến hành các buổi đi bộ với bệnh nhân của mình. Cô nói: “Việc đó giúp ích nhiều hơn là ngồi trên chiếc ghế xoay tại văn phòng của bạn.”

Việc đi bộ giống như một công cụ mạnh mẽ để đối phó với bệnh trầm cảm, nếu bạn biết rằng theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), có tới hơn 350 triệu người trên toàn cầu bị trầm cảm.

Nghiên cứu đã chỉ ra những lợi ích tương tự từ việc ở ngoài trời và được thiên nhiên bao quanh, điều mà “liên quan không chỉ đến việc quy hoạch thành phố mà còn đến việc thiết kế và kiến trúc trong nhà,” theo Richard Ryan thuộc Trung tâm Y tế Rochester. Ông là đồng tác giả của một nghiên cứu chỉ ra rằng, việc dành thời gian trong môi trường tự nhiên khiến chúng ta hào phóng hơn và có những định hướng mang tính cộng đồng hơn. Một nghiên cứu khác

thuộc về các nhà nghiên cứu Hà Lan, chỉ ra rằng những người sống trong vòng bán kính một cây số tới một công viên hay khu vực có nhiều cây cối có tỷ lệ trầm cảm và lo lắng thấp hơn những người không sống ở đó. Nhưng ngay cả khi chúng ta không được sống ở nơi có cây cối bao quanh, chúng ta vẫn có thể đi dạo qua chúng.

“Bởi vì chi phí chăm sóc sức khỏe đang vượt quá tầm kiểm soát, nên chúng ta cần suy nghĩ về không gian xanh theo quan điểm của y tế dự phòng,” tiến sĩ Kathryn Kotrla thuộc Trường Texas A&M College of Medicine cho biết. “Điều này nhấn mạnh rất rõ ràng rằng quan niệm của phương Tây về tính lưỡng phân giữa trí não và cơ thể (mind-body duality) là hoàn toàn sai lầm. Nghiên cứu đã cho thấy chúng ta là một hệ thống cơ thể, và khi chúng ta có được sức khỏe cũng có nghĩa là cơ thể và tâm trí của chúng ta đều khỏe mạnh.”

Mặt khác, nó chỉ ra rằng việc ngồi im một chỗ sẽ gây ra những tác động tiêu cực cho sức khỏe của chúng ta. Theo một nghiên cứu của Hiệp hội Ung thư Mỹ, những người có đặc thù công việc hay phải ngồi có nhiều nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn những người có công việc phải đi lại nhiều. Đây không phải là một phát hiện mới. Một nghiên cứu trong những năm 1950 đã cho thấy tài xế xe buýt tại London có tỷ lệ tử vong do bệnh tim mạch cao hơn so với người soát vé, và nhân viên chính phủ cũng có tỷ lệ mắc bệnh nhiều hơn các công nhân bưu chính.

Một nghiên cứu được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Illinois đã chỉ ra rằng việc đi bộ ba lần mỗi tuần trong khoảng 40 phút ở tốc độ tự nhiên sẽ giúp chống lại những ảnh hưởng của tuổi tác và làm tăng sự kết nối cũng như khả năng nhận thức của não bộ. Vì vậy, không chỉ tư duy sáng tạo được cải thiện bằng cách đi bộ – sự tập trung của chúng ta, một kiểu “nghệ thuật quản lý hành động” cũng được cải thiện như vậy. Có lẽ ngoài những cuộc đi dạo, chúng ta nên xem xét việc thành lập các lớp học đi bộ.

Mặc dù không hề có nghiên cứu khoa học nào chứng minh niềm tin về lợi ích của việc đi bộ, Henry David Thoreau vẫn phát hiện ra sự thật này từ lâu. “Tôi cho rằng khoảnh khắc khi đôi chân bắt đầu di

chuyển, dòng suy nghĩ của tôi cũng bắt đầu chảy theo,” ông viết. Trong cuốn sách *Wanderlust* (tạm dịch: Tính thích phiêu lưu), Rebecca Solnit đã ghi chép lại về sự kết nối giữa hành vi của việc đi bộ với cách chúng ta trải nghiệm thế giới. “Cùng với sáng tạo và lao động, việc đi bộ cũng là nhân tố quan trọng giúp thể xác và tâm hồn chúng ta hòa quyện với thế giới, giúp chúng ta hiểu được thế giới thông qua cơ thể và hiểu được cơ thể thông qua thế giới”, bà viết.

Điều này đề cập đến một khái niệm quan trọng trong văn hóa Nhật Bản, bao gồm nghi lễ trà truyền thống – khái niệm về “Ma” (không gian âm), có thể được tạm dịch là không gian cốt yếu, khoảng thời gian hoặc khoảng cách giữa các sự vật, và tầm quan trọng của việc tạo ra và trải nghiệm hoàn toàn những không gian như vậy. Vì thế, cho dù chúng ta chỉ “đi dạo” mà không cần đến bất cứ nơi nào, khoảng thời gian trong lúc đi bộ vẫn là điều quan trọng. Trên thực tế, nó có thể là một điểm cốt yếu.

Ngoại trừ một điểm, điểm đứng yên,

Sẽ không ai nhảy múa,

Và chỉ tồn tại những điệu nhảy.

– T. S. Eliot

“Không gian chính là thực thể”, đây là điều mà nhà thiết kế đồ họa Alan Fletcher đã nói. “Cézanne đã vẽ và phác họa không gian. Giacometti đã chạm khắc bằng cách ‘lấy những đường viền bao quanh không gian ra’. Mallarmé đã diễn đạt bài thơ bằng những từ ngữ. Ralph Richardson khẳng định rằng nghệ thuật diễn xuất nằm ở việc ngắt giọng. Issac Stern đã mô tả âm nhạc như ‘một chút gì đó giữa mỗi nốt – sự im lặng sẽ tạo ra khổ nhạc’.”

Đi bộ là một cách để chúng ta di chuyển qua thế giới của mình; ngôn ngữ và viết lách là cách mà chúng ta khớp nối lại những trải nghiệm đó. “Những ngôn từ trong một văn bản giống như cách mà một bước đi định hình không gian,” tác giả người Anh Geoff

Nicholson đã viết, “viết lách là một cách để tạo nên thế giới của chính chúng ta, và đi bộ là một cách khác.”

Để trải nghiệm hoàn toàn thế giới xung quanh, trước hết chúng ta cần phải có khả năng giải phóng bản thân khỏi những phiền nhiễu đang không ngừng cầu xin sự chú ý của chúng ta. Thậm chí ngay cả Thoreau, một bậc thầy về sự tập trung cũng phải đấu tranh để tập trung trong khoảnh khắc: “Tôi hốt hoảng khi điều đó xảy ra, tôi đã đi bộ một dặm vào trong khu rừng mà không hề có chút ý thức về việc đó. Trong lần đi bộ buổi chiều, tôi đã quên hết tất cả những công việc buổi sáng và nghĩa vụ của mình đối với xã hội. Nhưng đôi khi nó xảy ra mà tôi không thể dễ dàng rũ bỏ làng mạc. Những dòng suy nghĩ sẽ chạy trong đầu tôi, và tôi lại không ở nơi mà cơ thể tôi đang đứng – tôi đã thoát ra khỏi những giác quan của mình. Có công việc gì khiến tôi phải tiến vào rừng, nếu không phải là tôi đang suy nghĩ gì đó về khu rừng?” “Rũ bỏ làng mạc” – đúng là một cách hoàn hảo để truyền đạt một nhu cầu cực kỳ quan trọng và phổ quát của con người. Kể từ thời đại của Thoreau, “làng mạc” đã phát triển lớn hơn theo cấp số nhân và dường như riêng biệt hơn – mang đến cho chúng ta hình dáng sự kết nối của con người mà không có bất kỳ lợi ích thực sự nào từ sự kết nối đó. Công nghệ đã khiến chúng ta không thể rũ bỏ làng mạc. Với sự ra đời của điện thoại thông minh, việc bỏ tất cả để rời khỏi nó không còn dễ dàng hay đơn giản như là thức dậy và đi bộ. Càng ngày, chúng ta thậm chí càng không cố gắng rời khỏi làng. Chúng ta đầu hàng trước một cuộc sống phiền nhiễu, như Thoreau đã viết, phần lớn cuộc sống của chúng ta đã vượt ra khỏi cảm giác của chúng ta.

Chúng ta bước đi trên phố, nhắn tin, trò chuyện và nghe nhạc trên những chiếc điện thoại thông minh, ngắt kết nối với những người xung quanh và với cả chính bản thân mình. Nhà báo Wayne Curtis gọi những cá nhân siêu liên kết này là “cái chết kỹ thuật số, sự xáo trộn từ từ, đôi mắt của họ gắn chặt với một màn hình nhỏ trên tay”. Ông trích dẫn một nghiên cứu của Đại học Washington tập trung vào một ngã ba đường ở Seattle. Nghiên cứu cho thấy cứ ba người đi bộ thì có một người bị phân tâm trong khi sang đường, và trong phần lớn các trường hợp, họ đều bị phân tâm bởi việc nghe nhạc,

nhắn tin hay nói chuyện điện thoại. Và không quá ngạc nhiên, nó đã chiếm hơn 20% thời gian băng qua đường của những người đang nhắn tin. Một nghiên cứu khác chỉ ra, những người đang nhắn tin đi chậm hơn 33% so với thời gian bình thường để đến một địa điểm.

Như bình luận viên của tờ Guardian, Oliver Burkeman đã viết: “Điện thoại thông minh đã trở nên phổ biến, tất nhiên là vậy – nhưng gần đây còn phổ biến hơn nữa, có vẻ như nó đã gây ra một sự thay đổi trong chuẩn mực xã hội. Đối với nhiều người, quy tắc bất thành văn của việc di chuyển trên đường phố hiện nay bao gồm: Nếu những gì mà tôi đang đọc hoặc xem trên điện thoại đủ thú vị với tôi, những người khác sẽ phải tự biết ý mà tránh khỏi con đường của tôi, như thể tôi rất ốm yếu, hoặc như đứa trẻ lên ba, hoặc là bị mù vậy, hay như một cái cột đèn nữa.” Đó là một thói quen cực kỳ nguy hiểm. Vào tháng 12 năm 2013, một du khách ở Melbourne đã ngã xuống một bến tàu và rơi xuống biển vì vừa đi vừa lướt Facebook trên điện thoại. Cô vẫn giữ lấy nó trong tay khi được cứu. Và cô là một trong những người may mắn. Theo một nghiên cứu của Đại học Bang Ohio, trong năm 2010 có hơn 1.500 người đã được chuyển vào phòng cấp cứu do những tai nạn liên quan tới việc mất tập trung khi dùng điện thoại di động hoặc các thiết bị di động khác.

Trong nỗ lực để giảm bớt ảnh hưởng của công nghệ đối với cuộc sống, chúng ta cần tất cả những sự giúp đỡ mà chúng ta có thể nhận được. Một vài người có thể chuyển đổi chế độ bật tắt của thiết bị, thử giảm sử dụng trong một khoảng thời gian, hoặc thử thực hiện chế độ “kiêng cử” kỹ thuật số định kỳ. Nhưng không phải ai cũng có ý chí đó. Việc đi bộ – mà không có các thiết bị, hoặc thiết bị đã được tắt đi – chỉ là một sự khởi đầu.

“Tôi nghĩ những lợi ích tinh thần lớn nhất của việc đi bộ không phải bởi nó là gì, mà bởi nó không phải là gì,” Burkeman viết. “Khi đi ra ngoài, bạn sẽ ngừng những gì mình đang làm, và đôi khi chính việc ngừng cố gắng để đạt được điều gì đó lại là chìa khóa để đạt được nó.”

Việc buộc não bộ phải xử lý trong một môi trường mới có thể giúp chúng ta đạt được kết quả trọn vẹn hơn. Gregory Berns, tác giả

cuốn *Iconoclast: A Neuroscientist Reveals How to Think Differently* (tạm dịch: *Kẻ bài trừ: Một nhà thần kinh học tiết lộ cách suy nghĩ khác biệt*), đã viết rằng não bộ của chúng ta “sẽ gia tăng những hiểu biết mới trong hoàn cảnh mà não bộ có khoảng thời gian khó dự đoán được những gì sẽ xảy ra tiếp theo.”

Bởi vậy, hãy đi bộ. Nó khiến chúng ta khỏe mạnh hơn, làm tăng khả năng nhận thức (từ việc sáng tạo tới việc lên kế hoạch và lập lịch trình), giúp chúng ta kết nối lại với môi trường và những người xung quanh.

NHỮNG NGƯỜI BẠN (LÔNG LÁ) VỚI CÁC ÍCH LỢI (KHÁC BIỆT)

Có rất nhiều cách khác nhau để chúng ta thêm các yếu tố của Thứ ba vào cuộc sống. Thiền định, tản bộ, tập thể dục, yoga, kết nối lại với gia đình và bạn bè, nạp lại năng lượng và ngủ đủ giấc – tất cả những điều đó sẽ làm tăng cảm giác đầy đủ của chúng ta. Một cách khác nữa đó là gần gũi với động vật. Mục đích của cuộc sống là để mở rộng ranh giới tình yêu thương, mở rộng vòng tròn của sự quan tâm. Thời gian ngày càng mang đến nhiều câu chuyện và nghiên cứu khoa học về những cách tuyệt vời mà vật nuôi có thể mở cửa trái tim và nâng cao đời sống của chúng ta. Allen McConnell, giáo sư tâm lý học tại Đại học Miami, viết trên trang Psychology Today rằng thú nuôi chính là “mạng xã hội” rất quan trọng đối với cảm xúc hạnh phúc của chúng ta. Nhưng “mạng xã hội” đó không giới hạn mọi người. Theo nghiên cứu từ phòng thí nghiệm của McConnell, những người chủ sở hữu vật nuôi có lòng tự trọng cao hơn, ít cảm giác cô đơn hơn, và có nhiều sức khỏe cũng như cởi mở với xã hội hơn so với những người không có vật nuôi.

Trong một nghiên cứu bao gồm 97 người chủ sở hữu vật nuôi, một số người trong nhóm đã bị làm cho cảm thấy bị xã hội hắt hủi. Sau đó, một vài người được yêu cầu viết về những người bạn tốt nhất của họ, trong khi một số người khác viết về vật nuôi của họ. Những gì mà các nhà nghiên cứu nhận thấy là những suy nghĩ về một con thú cưng đã cung cấp sức mạnh để con người phục hồi từ những

cảm xúc tiêu cực của sự hắt hủi, giống như khi nghĩ về một người bạn tốt nhất.

Điều thú vị là, các nghiên cứu khoa học gần đây không ủng hộ ý tưởng rằng những người bị xã hội cô lập chuyển sang vật nuôi như một hình thức thay thế cho con người. Ngược lại, McConnell viết: “Những người chủ dường như mở rộng các năng lực xã hội nói chung của con người cho những vật nuôi của họ.” Nói cách khác, những người có mối quan hệ con người sâu sắc sẽ thu được những lợi ích lớn nhất từ việc có một con thú cưng.

Giống như các cặp vợ chồng và bạn bè thân thiết, thú nuôi có thể trở thành điều “bao gồm trong bản thân” (included in the self) – điều cốt lõi trong tâm trí, giúp hình thành nên quan điểm của chúng ta. Như McConnell đã nói: “Chúng sẽ trở thành một thành viên trong gia đình và có một tác động mạnh mẽ đến sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta.”

Nhưng những lợi ích của vật nuôi đã vượt ra khỏi lợi ích thường ngày. “Thú cưng mang đến một tình yêu vô điều kiện, rất hữu ích với những người bị trầm cảm,” Ian Cook, nhà tâm thần học và giám đốc chương trình nghiên cứu phòng chống bệnh trầm cảm của UCLA, cho biết. Chúng cũng tạo thêm ý thức trách nhiệm, thiết lập thói quen lành mạnh cho con người và là một người bạn đồng hành đáng tin cậy – những điều sẽ trở thành phương thuốc vô giá để chữa bệnh trầm cảm.

Các nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng những người chủ sở hữu vật nuôi có mức huyết áp thấp hơn, giảm nguy cơ mắc bệnh tim và giảm mức độ căng thẳng. Tất cả đều không có bất kỳ tác dụng phụ nào, trừ việc chân của những món đồ nội thất thường xuyên bị cào hoặc bị gặm... Vật nuôi cũng có thể là một ưu thế tại nơi làm việc. Một nghiên cứu được công bố vào năm 2012 trên tạp chí *International Journal of Workplace Health Management* đã phát hiện ra trong quá trình làm việc cả ngày, mức độ căng thẳng sẽ giảm bớt với các nhân viên mang theo những chú chó của họ. “Sự khác biệt về mức độ căng thẳng giữa những ngày mà chú chó có mặt và vắng mặt là khá đáng kể,” Randolph Barker, giáo sư tại Đại học Virginia

Commonwealth, cho biết. “Toàn bộ nhân viên nói chung có sự hài lòng với công việc cao hơn các tiêu chuẩn ngành.” Barker cũng nhận thấy các cảm xúc tốt đẹp đó không chỉ xảy ra với những người sở hữu vật nuôi. Các nhân viên khác thường hỏi những người đã mang chó tới xem họ có thể thả chú chó ra chơi một lúc hay không. Việc có một chú chó trong văn phòng có ảnh hưởng tích cực tới bầu không khí chung, chống lại sự căng thẳng và khiến tất cả mọi người xung quanh cảm thấy hạnh phúc hơn. “Sự hiện diện của vật nuôi giống như một phương thức chăm sóc sức khỏe với chi phí thấp và có sẵn cho rất nhiều tổ chức”, giáo sư Barker đã kết luận như vậy.

Ngày nay, chỉ có 17% doanh nghiệp Mỹ cho phép nhân viên mang vật nuôi tới văn phòng. Nhưng trong 17% đó bao gồm một số công ty có sức sáng tạo nhất – như Amazon, Zyngam Tumblr và Google. Google cho rằng đó là một điều thực sự nghiêm túc, rằng chính sách vật nuôi được thể hiện trong quy tắc ứng xử của công ty: “Chính sách dành cho chó: Tình cảm của Google dành cho những chú cún cưng là một khía cạnh trong văn hóa doanh nghiệp của chúng ta.”

Vai trò của động vật (đặc biệt là những chú chó) giống như các đại sứ thiện chí lưu động có thể được nhìn nhận một cách rõ ràng như là những chú chó trị liệu. Sau vụ thảm sát kinh hoàng ở Newtown, Connecticut, vào tháng 12 năm 2012, những chú chó trị liệu từ khắp nước Mỹ được đưa đến để giúp đỡ cộng đồng, đặc biệt là trẻ em của trường tiểu học Sandy Hook. Sáu tháng sau đó, Newtown đã tổ chức một “Ngày Cảm ơn” để thể hiện lòng biết ơn của mình. 50 chú chó (và nhiều chủ sở hữu cũng như người dân) đã tham dự buổi lễ. Một vị phụ huynh giải thích rằng con gái của cô đã có một khoảng thời gian khó khăn sau vụ nổ súng. “Nhưng khi nói về những chú chó mà cô bé gặp mỗi ngày tại trường, nó đã tươi tỉnh hẳn lên.”

Một bé gái khác đã hình thành một mối quan hệ đặc biệt cùng với một chú chó trị liệu. Tại một bữa tiệc Giáng sinh cho trẻ em trường Sandy Hook ngay sau khi vụ nổ súng diễn ra, cô bé 9 tuổi Emma Wishneski đã tình cờ nhìn thấy một chú chó trị liệu có tên Jeffrey – chú chó này được giải cứu từ một khu ổ chuột của New York và có

biệt danh là “chú chó Pit Bull hòa bình tích cực”. Khi Emma gặp Jeffrey, đó chính là “tình yêu từ cái nhìn đầu tiên”, và cả hai đã không thể tách rời nhau trong suốt bữa tiệc. Kể từ đó, họ đã có những cuộc hẹn vui chơi thường xuyên. “Đó vẫn là khoảng thời gian dễ bị tổn thương đối với cô bé, và cô bé chỉ cảm thấy thoải mái khi ngồi cạnh Jeffrey,” mẹ Emma kể, “chú ta khá mạnh mẽ và tôi nghĩ cô bé đơn giản là cảm thấy an toàn.” Kể từ đó, Emma bắt đầu huấn luyện chú chó của gia đình bà Jedi (cũng là một chú chó cứu hộ) như một chú chó trị liệu. “Emma có nụ cười làm bừng sáng cả thế giới, và tôi có cảm giác dường như nụ cười đó đã xuất hiện nhiều hơn,” mẹ Emma nói. “Khi được ở cùng Jeffrey, cô bé luôn mỉm cười.”

Các loài động vật giúp chúng ta trở thành những người tốt hơn. Chúng thường xuyên cho chúng ta nhận thấy cách để bản thân trở nên tốt đẹp. Trong mọi thời điểm, chúng luôn dính mũi vào mọi thứ (theo nghĩa đen). Chúng nhìn thấy một thế giới mà chúng ta thường không biết quý trọng, một số người trong chúng ta thường chỉ vội vã vượt qua con đường của mình để sống những cuộc sống mà chúng ta không bao giờ với tới.

Trong cuốn sách *On Looking: Eleven Walks with Expert Eyes* (tạm dịch: Nhìn nhận: 11 bước đi với đôi mắt chuyên gia), nhà khoa học nhận thức Alexandra Horowitz đã viết về việc nhìn nhận thế giới thông qua đôi mắt. Đôi mắt thuộc về chú chó đã truyền cảm hứng để bà “ngắm nhìn những cảnh tượng thông thường”.

Trong khi thuật ngữ “chủ sở hữu vật nuôi” ngụ ý về một hệ thống phân cấp với con người đứng đầu trong mối quan hệ đó, nhưng thực tế, như John Grogan, tác giả cuốn *Marley & Me* (tạm dịch: Marley và tôi), đã viết: “Con người có thể học được rất nhiều điều từ một chú chó, ngay cả một chú chó láu cá giống như của tôi. Marley đã dạy tôi về cuộc sống mỗi ngày với tâm trạng và niềm vui không thể kiểm chế, về cách nắm bắt thời điểm hiện tại và đi theo trái tim mình. Nó đã dạy cho tôi biết trân trọng những điều đơn giản – một cuộc dạo chơi trong rừng, một cơn mưa trong lành, một giấc ngủ ngắn dưới ánh mặt trời mùa đông. Và khi đã lớn tuổi và bị đau nhức

thường xuyên, nó dạy tôi về sự lạc quan khi đối mặt với nghịch cảnh. Chủ yếu, nó đã dạy tôi về tình bạn, lòng vị tha, và trên hết là lòng trung thành không chút do dự.”

Tiểu thuyết gia Jonathan Carroll đã đặt vấn đề theo cách này:

Những chú chó chính là các thiên thần nhỏ, và tôi không hề có ý bông đùa. Chúng yêu thương một cách vô điều kiện, tha thứ ngay lập tức, và là những người bạn đáng tin cậy nhất, sẵn sàng làm bất cứ điều gì khiến chúng ta hạnh phúc, v.v... Nếu dành một vài phẩm chất đó cho một người, chúng ta sẽ nói rằng họ thật đặc biệt. Và nếu họ có TẤT CẢ những điều đó, chúng ta sẽ gọi họ là các thiên thần. Nhưng vì đây “chỉ là” một chú chó, chúng ta bàn luận về sự ngọt ngào hoặc hài hước của chúng nhưng với mức độ qua loa và ít hơn. Tuy nhiên, khi bạn nghĩ về nó, đâu là những điều mà bạn thích nhất như trong một con người khác? Rất nhiều lần các phẩm chất đó được nhìn thấy trong những chú chó của chúng ta mỗi ngày – chỉ là chúng ta đã từng đối xử với chúng như thể chúng ta không hề chú ý.

Vật nuôi là những bậc thầy vô song của việc cho đi. Những niềm vui mà chúng nhận được khi trao trọn bản thân cho chúng ta là bài học tuyệt vời nhất. Cũng giống các loài động vật, chúng ta đều được dẫn dắt kết nối, để tiếp cận, để yêu thương. Nhưng không giống như chúng, chúng ta có được những cảm xúc khác như ghen tuông, bất an, kích động, tức giận. Vật nuôi giúp chúng ta liên tục trở lại với những gì làm nên con người chúng ta. Chúng là phiên bản “lông lá” của chính chúng ta.

NGOÀI CÁC CHỈ SỐ KINH TẾ: CHỈ SỐ HẠNH PHÚC THỰC SỰ

Mặc dù rất khó để đo lường nó, ý tưởng cho rằng hạnh phúc nên là một phần của cuộc đối thoại truyền thống không hề mới mẻ. Như tôi đã đề cập trong phần giới thiệu, sự “mưu cầu hạnh phúc” được ghi trong bản Tuyên ngôn Độc lập là một trong những quyền bất khả xâm phạm mà chúng ta được tạo hóa ban cho. Những nỗ lực ở các quốc gia khác nhau, trong đó có Pháp, Anh và Mỹ, để đo lường phúc lợi thực tế của người dân trong đất nước mình là chủ đề mới

trong một tác phẩm của Peter Whoriskey được đăng trên The Washington Post.

Như ông đã lưu ý, ý tưởng về một cách thức đo lường sự thành công của một quốc gia ngoài các chỉ số kinh tế đã được Robert F. Kennedy trình bày ấn tượng vào năm 1968:

Quá nhiều và quá lâu, chúng ta dường như đã từ bỏ sự xuất sắc cá nhân và những giá trị cộng đồng trong việc tích lũy của cải vật chất. Tổng sản lượng quốc gia của chúng ta... nếu chúng ta đánh giá nước Mỹ bởi điều đó... tính toán sự ô nhiễm không khí, quảng cáo thuốc lá, và những chiếc xe cứu thương tới để xóa dấu vết của một cuộc tàn sát trên đường cao tốc... Tuy nhiên, tổng sản lượng quốc gia không trợ cấp cho sức khỏe của con em chúng ta, hoặc chất lượng giáo dục của chúng, hay niềm vui trong trò chơi của chúng. Nó không bao gồm vẻ đẹp của thơ ca hay sức mạnh của những cuộc hôn nhân; trí thông minh của những cuộc tranh luận công cộng hay tính chính trực trong những văn phòng chính thức của chúng ta. Nó không đo lường sự hài hước hay sự can đảm của chúng ta; không giới hạn trí tuệ mà cũng không giới hạn sự học hỏi của chúng ta; không hạn chế sự từ bi, cũng không hạn chế sự tận tâm của chúng ta đối với nước nhà; nó đo lường mọi thứ một cách ngắn gọn, ngoại trừ những điều làm cho cuộc sống trở nên giá trị.

Tại Pháp vào năm 2008, Tổng thống Nicolas Sarkozy đã ra mắt một sáng kiến của hai nhà kinh tế đoạt giải Nobel là Joseph Stiglitz và Amartya Sen “để chuyển trọng tâm từ thước đo sản xuất kinh tế sang thước đo về phúc lợi của mọi người.”

David Cameron, cựu Thủ tướng Anh, đã đưa ra quan điểm tương tự tại hội nghị Zeitgeist Europe vào năm 2006. “Đây là lúc chúng ta thừa nhận rằng có nhiều điều trong cuộc sống hơn là tiền bạc và đây là lúc mà chúng ta tập trung không chỉ vào GDP, mà còn vào GWB – tổng phúc lợi. Phúc lợi không thể được đo lường bởi tiền bạc hay các giao dịch trên thị trường. Nó là vẻ đẹp của môi trường xung quanh chúng ta, chất lượng của nền văn hóa, và trên tất cả, đó là sức mạnh của các mối quan hệ của chúng ta.”

Ý tưởng về việc đo lường phúc lợi đang đạt được sự tiến bộ. Liên minh Châu Âu đã khởi động “cuộc khảo sát chất lượng cuộc sống của người dân châu Âu”. Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế có trụ sở tại Paris đưa ra một “chỉ số đời sống tốt hơn”; khảo sát đã tuyên bố Australia là nước công nghiệp hạnh phúc nhất trên thế giới vào các năm 2011, 2012 và 2013. Và Liên Hợp Quốc đưa ra một “Bản báo cáo Hạnh phúc Thế giới”, cho thấy người dân các nước vùng Scandinavia là những người hạnh phúc nhất, và các quốc gia ít hạnh phúc nhất nằm ở châu Phi. Giám đốc Viện Trái đất thuộc Đại học Columbia, Jeffrey Sachs, người chỉnh sửa báo cáo của Liên Hợp Quốc, cho biết: “Hiện nay, có một nhu cầu ngày càng tăng trên toàn thế giới rằng, chính sách đó phải được liên kết chặt chẽ hơn với những gì thực sự quan trọng đối với mọi người, như họ tự định rõ đặc điểm phúc lợi của mình.” Và vào năm 2011, Viện Hàn lâm Quốc gia Mỹ đã triệu tập một ban hội thẩm bao gồm cả người đoạt giải Nobel Daniel Kahneman để tìm kiếm một cách thức nhằm đo lường “phúc lợi chủ quan”.

Trên thực tế, ý tưởng về việc đo lường phúc lợi của chúng ta đang rất phổ biến khi *The Economist* công bố rằng: “Ngành công nghiệp hạnh phúc là một trong những ngành công nghiệp đáng ngạc nhiên đã phát triển trong giai đoạn suy thoái kinh tế hiện tại.”

Tôi hoàn toàn ủng hộ bất kỳ nỗ lực nào để chứng tỏ rằng chúng ta không chỉ đóng góp vào tài khoản ngân hàng của mình, doanh thu của những nhà tuyển dụng hoặc tổng sản phẩm quốc nội. Nhưng để thực sự đo lường trạng thái của hạnh phúc và phúc lợi, điều quan trọng là phải nhìn vào một bức tranh toàn cảnh.

Ví dụ, ở Anh, Văn phòng Thống kê Quốc gia đã hỏi khoảng 165.000 người trên 16 tuổi một vài câu hỏi về mức độ hài lòng của họ về cuộc sống theo thang điểm từ 0 đến 10 (0 là “hoàn toàn không hài lòng” và 10 là “hoàn toàn hài lòng”). Dựa trên phương pháp này, Văn phòng Thống kê Quốc gia phát hiện ra điểm hạnh phúc ở Anh tăng từ 7,41 trong tháng 4 năm 2012 lên 7,45 vào tháng 3 năm 2013. Nhưng liệu mức gia tăng 0,04 thực sự là một sự khác biệt đầy

ý nghĩa – đủ để kết luận rằng sự hạnh phúc ở nước Anh đang gia tăng – như một vài tờ báo đã công bố?

Hơn nữa, nếu bạn đang không hài lòng, việc trả lời những câu hỏi khảo sát về mức độ hài lòng với cuộc sống có thể sẽ không được bạn ngó ngang tới – và thực tế, khoảng một nửa số người tiếp cận đã từ chối tham gia. Đây chỉ là một ví dụ về mối nguy hiểm của việc phác họa ra quá nhiều kết luận từ quá ít dữ liệu.

Khá dễ để tìm thấy những dữ liệu thực tế hoàn toàn trái ngược với kết quả về chỉ số hạnh phúc của nước Anh. Vào năm 2011, đã có hơn 45 triệu quy định bằng văn bản về thuốc chống trầm cảm, tăng 9% so với năm trước, và Cơ quan Y tế Quốc gia đã chi trả hơn 270 triệu bảng cho thuốc chống trầm cảm, tăng 23% so với năm 2010.

Vì vậy, dù ý tưởng đằng sau việc khảo sát sự hạnh phúc là đáng giá, nó nên được mở rộng để bao gồm càng nhiều dữ liệu càng tốt. Một chỉ số hạnh phúc toàn diện hơn không chỉ bao gồm dữ liệu về việc sử dụng thuốc chống trầm cảm và thuốc ngủ mà còn phải bao gồm tỷ lệ nghiện rượu, tỷ lệ tự tử, tỷ lệ mắc các bệnh liên quan đến căng thẳng, bao gồm bệnh tiểu đường và huyết áp cao; chi phí chăm sóc sức khỏe cho các bệnh liên quan đến căng thẳng; tỷ lệ người sử dụng lao động được cung cấp các chương trình chăm sóc sức khỏe và lịch trình làm việc linh hoạt; số ngày công lao động bị thiếu hụt do sự căng thẳng.

Tuy nhiên, có một điều quan trọng mà rất nhiều nhà lãnh đạo cuối cùng đã nhận ra, đó là phúc lợi của người dân phụ thuộc vào nhiều điều hơn, chứ không chỉ là tốc độ tăng trưởng hàng quý của một quốc gia (cũng quan trọng ngang tầm), đặc biệt là nếu điều này dẫn đến những thay đổi chính sách – từ việc tạo ra việc làm đến chăm sóc gia đình – điều sẽ làm giảm sự căng thẳng và cải thiện phúc lợi.

Ở mức độ cá nhân, có ba bước đơn giản mà mỗi người trong chúng ta có thể dùng để tác động lên phúc lợi của bản thân:

1. Trừ khi bạn là một trong số ít những người thông thái đã có được tất cả những gì bạn cần, bạn có cơ hội để cải thiện sức

khỏe, sự sáng tạo, hiệu suất và cảm giác hạnh phúc ngay lập tức. Hãy bắt đầu bằng việc ngủ thêm 30 phút so với số giờ ngủ thường ngày của bạn. Cách đơn giản nhất là đi ngủ sớm hơn, nhưng bạn cũng có thể có một giấc ngủ ngắn trong ngày – hoặc kết hợp cả hai.

2. Vận động cơ thể: Đi bộ, chạy, duỗi cơ, tập yoga, khiêu vũ. Hãy vận động. Bất cứ lúc nào.
3. Đưa 5 phút thiền định vào lịch trình hằng ngày. Cuối cùng, bạn có thể tập 15-20 phút mỗi ngày (hoặc nhiều hơn), nhưng thậm chí chỉ với một vài phút cũng sẽ mở cánh cửa dẫn đến một thói quen mới – cùng với tất cả những lợi ích đã được chứng minh.

Và đây là một vài bước đơn giản giúp bạn bắt đầu thiền định:

1. Chọn một nơi yên tĩnh, hợp lý để bắt đầu rèn luyện, và chọn một thời điểm khi bạn không bị gián đoạn.
2. Thư giãn cơ thể. Nếu bạn muốn nhắm mắt lại, hãy làm vậy. Cho phép bản thân hít thở sâu và thoải mái, nhẹ nhàng chú ý tới nhịp hít vào và thở ra của mình.
3. Hãy để hơi thở của bạn được tràn đầy, mang sự tập trung của bạn vào luồng khí đi vào khoang mũi, căng đầy trong khoang bụng, sau đó thở mạnh ra. Nhẹ nhàng, không cần cố gắng, quan sát hơi thở của bạn đi vào và đi ra.
4. Khi những suy nghĩ ập tới, đơn giản là hãy quan sát chúng rồi nhẹ nhàng di chuyển sự chú ý của bạn trở lại với hơi thở. Thiền định không phải là dừng suy nghĩ, mà là thừa nhận rằng chúng ta có nhiều hơn những suy nghĩ và cảm xúc của mình. Bạn có thể tưởng tượng dòng suy nghĩ đó như một đám mây ngang qua bầu trời. Nếu bạn thấy mình đang xét đoán suy nghĩ hay cảm xúc của bản thân, đơn giản là hãy mang bản thân bạn quay trở lại với nhận thức về hơi thở.
5. Một vài người nhận thấy thật hữu ích khi có một từ đặc biệt, thiêng liêng hay cụm từ mà họ sử dụng để mang nhận thức của họ trở về với hơi thở. Ví dụ như “om”, “hu”, “tĩnh tâm”, “cám ơn”, “ân sủng”, “tình yêu”, và “bình tĩnh”. Bạn có thể nghĩ về những từ đó mỗi lần hít vào, hoặc sử dụng nó như là lời nhắc nhở nếu tâm trí bạn bắt đầu đi lang thang.

6. Điều thực sự quan trọng là không làm cho việc thực hành thiền định trở thành một vấn đề mà bạn lo lắng. Trong thực tế, việc *giảm căng thẳng* là một trong những lợi ích chính của thiền định cùng với sự gia tăng trực giác, sáng tạo, lòng từ bi và hòa bình.

Để có được nhiều sự hỗ trợ và hướng dẫn hơn, có rất nhiều công cụ thiền định trong Phụ lục A để giúp bạn bắt đầu hoặc làm sâu sắc hơn việc thực hành của bạn.

Chương 2 Sự thông thái

Vòng quay vô tận của ý tưởng và hành động,

Sáng chế vô tận, trải nghiệm vô tận,

Mang đến kiến thức về chuyển động, không phải sự tĩnh tại;

Kiến thức của thuyết giảng, không phải sự im lặng;

Kiến thức của lời lẽ, không phải văn chương. ...

Đâu là cuộc sống bị thất lạc trong sự sinh tồn?

Đâu là sự thông thái thất lạc trong kiến thức?

Đâu là kiến thức thất lạc trong thông tin?

– T. S. ELLIOT

Cuộc đời giống như một lớp học

L

ớn lên ở Athens, tôi đã được dạy dỗ dựa trên các tác phẩm kinh điển và thần thoại Hy Lạp. Chúng không dạy cho tôi về lịch sử cổ đại như các con của tôi được học trong các lớp học ở Mỹ, mà giống như gốc rễ và cội nguồn danh tính của tôi. Athena là nữ thần của trí tuệ, và đối với tôi, ý tưởng về sự thông thái mãi mãi được định nghĩa cùng bà – được dệt cùng với sức mạnh và dễ bị tổn thương, sự sáng tạo và nuôi dưỡng, niềm đam mê và kỷ luật, chủ nghĩa thực dụng và trực giác, sự thông minh và trí tưởng tượng... Xác nhận tất cả chúng như một phần của bản chất và biểu hiện của chúng ta.

Ngày hôm nay, chúng ta cần có sự thông thái của nữ thần Athena hơn bao giờ hết. Bà thổi linh hồn và lòng từ bi – chính xác là những gì đã bị thất lạc – vào thế giới truyền thống của công việc và sự thành công. Sự xuất hiện của bà, với đầy đủ vũ khí và sự độc lập, từ đầu của thần Zeus, và sự thoải mái của bà trong thế giới thực tế của đàn ông, dù là trên chiến trường hay trong công việc; óc sáng tạo phong phú cùng niềm đam mê của bà dành cho luật pháp, công lý và chính trị – tất cả chúng đều như một lời nhắc nhở rằng sự sáng tạo và hành động là điều tự nhiên vốn có ở phụ nữ cũng như ở đàn ông. Phụ nữ không cần để lại những phần sâu sắc hơn của chính họ để phát triển trong một thế giới mà nam giới thống trị. Trong thực tế, nữ giới – và cả nam giới – đều cần giành lại những sức mạnh bản năng nếu họ muốn khai thác sự thông thái bên trong bản thân và định nghĩa lại sự thành công.

Giống như những chú chuột trong phòng thí nghiệm nổi tiếng được B. F Skinner nghiên cứu hơn 50 năm trước, sự thông thái chính xác là những gì còn thiếu khi chúng ta thúc ép các đòn bầy tương tự

nhiều lần, ngay cả khi không còn có bất kỳ phần thưởng thực sự nào. Bằng việc đưa ra những nhận thức sâu sắc hơn vào cuộc sống hằng ngày, sự thông thái sẽ giải thoát chúng ta khỏi thực tế hạn hẹp mà chúng ta bị mắc kẹt trong đó – một thực tế của hai thước đo đầu tiên của sự thành công, tiền bạc và quyền lực, rất lâu sau khi chúng đã không còn làm thỏa mãn chúng ta. Thật vậy, chúng ta tiếp tục kéo những đòn bẩy không chỉ sau khi lợi suất giảm dần của chúng dần cạn kiệt, mà ngay cả khi chúng đang thực sự gây hại cho chúng ta về mặt sức khỏe, sự yên bình trong tâm trí và các mối quan hệ của chúng ta. Sự thông thái là việc nhận ra điều mà chúng ta đang thực sự tìm kiếm: sự kết nối và tình yêu thương. Nhưng để tìm được chúng, chúng ta cần phải giảm sự bất chấp để theo đuổi thành công như định nghĩa của xã hội nhằm hướng tới một điều gì đó chân thực hơn, ý nghĩa hơn và trọn vẹn hơn.

Icarus, nhân vật thần thoại Hy Lạp, người đã bay quá gần mặt trời đến mức đôi cánh bằng sáp của ông tan chảy, là một biểu trưng lớn cho bi kịch của con người hiện đại. Bỏ qua tất cả những cảnh báo, ông đã lao tới cái chết khi rơi xuống đại dương. Như Christopher Booker, tác giả của *The Seven Basic Plots* (tạm dịch: Bảy ô cơ bản), đã viết: “Chỉ bởi dương dương tự đắc vì quyền lực được bay, ông rơi vào sự ngạo mạn, tính tự phụ là bản chất của vị kỷ. Sự ngạo mạn thách thức luật pháp tối cao của sự cân bằng, tỷ lệ chi phối tất cả mọi thứ trong vũ trụ và sự tương quan trong tất cả các phần của nó.” Icarus bất chấp quy luật tự nhiên và kết quả là sáp trên đôi cánh của ông đã tan chảy, cũng như chúng ta bất chấp bản chất thực sự của mình và kết thúc là bị kiệt sức.

Khi xem xét lại những gì chúng ta thực sự muốn, chúng ta nhận ra rằng mọi điều xảy ra trong cuộc sống – mọi nỗi bất hạnh, mọi sự coi thường, mọi sự mất mát, mọi niềm vui, mọi sự ngạc nhiên và mọi sự hạnh phúc – là một người thầy, và cuộc đời chính là một lớp học vĩ đại. Đó là nền tảng của trí tuệ mà những bậc thầy tâm linh, nhà thơ và những nhà triết học trong suốt lịch sử đã đưa ra từ một điều trong Kinh Thánh: “Không một con chim sẽ đơn độc nào ngã xuống mặt đất mà Chúa không biết” tới câu thành ngữ của Rilke¹⁷: “Có lẽ tất cả những con rồng khủng khiếp trong cuộc đời chúng ta đều chỉ

là những nàng công chúa chờ thấy chúng ta hành động với lòng can đảm và sự tốt đẹp.” Câu châm ngôn yêu thích của tôi về sự thông thái – một câu mà tôi cất giữ trong ví của mình – là của Marcus Aurelius:

Sự hiểu biết thực sự là nhìn thấy những sự kiện trong cuộc sống theo cách này: “Bạn đang ở đây vì lợi ích của tôi, mặc dù tin đồn mô tả bạn hoàn toàn khác.” Và tất cả mọi thứ sẽ được chuyển thành lợi thế nếu chúng ta chào mừng một tình huống theo kiểu: “Bạn chính là điều mà tôi đang tìm kiếm.” Quả thật, bất cứ điều gì phát sinh trong cuộc sống đều sẽ mang lại sự phát triển của bạn và sự phát triển của những người xung quanh bạn. Điều này tóm lại trong một từ là: nghệ thuật – và nghệ thuật mang tên “cuộc sống” này là một thực tế phù hợp với cả nam giới và các vị thần. Tất cả mọi điều đến với chúng ta đều hàm chứa một số mục đích đặc biệt và sự ban phước tiềm ẩn; điều gì sau đó có thể trở nên xa lạ hoặc khó khăn khi tất cả cuộc sống ở đây là để chào đón bạn như một người bạn cũ và trung thành?

Tôi có một giấc mơ từ rất nhiều năm trước đây, tổng kết suy nghĩ này theo một cách khác, và một trong số đó đã trở thành một ẩn dụ bền vững đối với tôi: Tôi đang trên một chuyến tàu trở về nhà với Chúa. Đó là một hành trình dài, và mọi thứ xảy ra trong cuộc sống của tôi là phong cảnh dọc chặng đường. Một số thật xinh đẹp, tôi muốn nán lại ở đó một lúc, có lẽ để níu giữ hoặc cố gắng để mang theo bên mình. Các phần khác của cuộc hành trình phải trải qua vùng nông thôn cằn cỗi, xấu xí. Dù sao thì chuyến tàu vẫn tiếp tục chuyển động. Và cơn đau sẽ đến bất cứ khi nào tôi cố bám vào khung cảnh (dù đẹp hay xấu) thay vì chấp nhận rằng tất cả các cảnh quan đều chứa một vài mục đích bị ẩn giấu và một sự ban phước tiềm ẩn nào đó, như Marcus Aurelius đã khuyên dạy chúng ta.

Tất nhiên, gia đình tôi cũng ở trên tàu. Ngoài gia đình, chúng ta sẽ lựa chọn ai là người lên tàu cùng mình, ai là người mà chúng ta sẽ chia sẻ cuộc hành trình. Những người chúng ta mời lên tàu là những người mà đối với họ, chúng ta đã chuẩn bị để có thể bị tổn

thương và thành thực, với những người mà ở đó không có chỗ cho những chiếc mặt nạ và các trò chơi. Họ khuyến khích chúng ta khi chúng ta ngập ngừng và nhắc nhở chúng ta về mục đích của chuyến đi khi chúng ta bị phân tâm bởi khung cảnh. Và chúng ta cũng làm điều tương tự đối với họ. Đừng bao giờ để lagos¹⁸ – những kẻ xu nịnh, những kẻ giả dối – lên chuyến tàu của bạn. Chúng ta sẽ luôn nhận được những cảnh báo từ trái tim và trực giác khi chúng xuất hiện, nhưng chúng ta thường quá bận và không chú ý tới. Khi nhận ra họ đã làm điều đó trên tàu, hãy chắc chắn rằng bạn sẽ đưa họ ra khỏi tàu; và ngay khi có thể, hãy tha thứ và lãng quên họ đi. Không có điều gì khiến chúng ta kiệt sức hơn việc giữ lại những mối thù hận trong lòng.

Ly hôn (đặc biệt nếu bạn có con) là một trong những lớp học khó khăn nhất của cuộc sống và có thể là một trong những nguồn gây căng thẳng lớn nhất trong cuộc sống cá nhân. Michael – chồng cũ của tôi và tôi đã kết hôn được 11 năm, chúng tôi đã ly hôn khoảng 16 năm. Mặc dù không còn ở bên nhau, chúng tôi đã có một vài điều gì đó thậm chí mạnh mẽ và lâu dài hơn – những đứa con của chúng tôi. Và được thúc đẩy bởi sự tận tâm chung đối với con cái, chúng tôi đã nỗ lực rất nhiều để vượt qua tất cả những khó khăn và trở thành những người bạn. Mỗi năm, chúng tôi trải qua ngày Giáng sinh và cả những ngày sinh nhật của các cô con gái cùng nhau như một gia đình. Và từng chút một, dù rất khó khăn, chúng tôi đã trở nên gần gũi hơn. Tôi nhớ lần đầu tiên chúng tôi đã lại được sống như một gia đình trong kỳ nghỉ hè, và cách để chữa lành nó là buông bỏ mối thù hận một cách dễ dàng và tập trung vào thực tế là chúng tôi đã có hai cô con gái với nhau – một mối ràng buộc đã vượt qua tất cả những mối bất hòa giữa chúng tôi trong quá khứ. Chúng tôi đã dành rất nhiều thời gian vào kỳ nghỉ đó, và rất nhiều kỳ nghỉ khác sau đó, tản bộ dưới con đường ký ức cùng với các con, hoặc có những chuyến đi kỳ diệu vào tương lai (chúng tôi đã dành rất nhiều thời gian trong đêm để tranh luận về ưu khuyết điểm của các lễ cưới vào buổi chiều và những cái tên của những đứa cháu ngoại chưa-được-thụ-thai của chúng tôi).

Cuộc hôn nhân của chúng tôi có thể đã kết thúc, nhưng mối quan hệ của chúng tôi thì không như vậy. Và sẽ không như vậy. Giống như bất kỳ mối quan hệ nào, nó đòi hỏi hành động, sự chăm sóc và chú ý. Dấu hiệu chắc chắn nhất mà chồng cũ và tôi đã đạt tới một vị trí tốt hơn đó là chúng tôi không để vật nuôi ngăn cản mình có một khoảng thời gian tốt đẹp. Ngay cả trong lúc hạnh phúc nhất của cuộc hôn nhân, có những điều nhỏ nhặt mà người này lại hành động theo cách khiến người kia phiền lòng. Những phiền toái này được phóng đại gấp 10 lần khi các bạn không còn bên nhau như một cặp vợ chồng – điều này lý giải tại sao việc nỗ lực để ngăn chặn điều đó xảy ra là bí mật của một cuộc ly hôn tốt đẹp.

Lấy ví dụ, Michael là một người tiên phong trong việc khẳng định rằng, các thiết bị kỹ thuật số không nên xuất hiện trong những kỳ nghỉ của gia đình. Vì vậy, tôi đã tuân thủ 100% lệnh cấm chiếc điện thoại BlackBerry trong suốt thời gian chúng tôi bên nhau.

Về phần mình, tôi đã lảng tránh lúc anh ấy nổi giận nếu tôi chậm trễ một giây vì một điều gì đó – ngay cả trong kỳ nghỉ (tôi vẫn luôn nghĩ rằng việc không cần phải tuân theo thời gian biểu nghiêm ngặt là đặc điểm nổi bật của một kỳ nghỉ dưỡng!) Nhưng dần dần, điều đó đã thay đổi. Khi tôi tới bữa tối muộn vài phút, anh ấy sẽ không giận dữ nữa.

Dù không còn là một cặp vợ chồng, ít nhất chúng tôi cũng đã thành công trong việc nuôi dưỡng chung những cô con gái của mình – và trẻ con thường là sự tổn thất lớn nhất của một cuộc ly hôn tệ hại.

“Chúa ơi, thật khó để nhớ ra rằng cha mẹ đã ly hôn,” Isabella đã nói như vậy vào kỳ nghỉ gần đây. Đối với một số lý do, điều đó khiến tôi rất hạnh phúc. Nó cảm giác như thể tôi đã đạt tới đích của một cuộc hành trình dài và gian khổ. Và chúng tôi đều trở nên tốt đẹp hơn vì đã thực hiện nó. Vì lợi ích của sự yên bình và hạnh phúc bên trong, cũng như vì lợi ích của tất cả những đứa trẻ có cha mẹ ly hôn, đây là một cuộc hành trình đáng giá biết bao.

“Sự oán giận giống như việc chúng ta tự uống thuốc độc và chờ người kia chết đi.”

– Carrie Fisher

Ngày nay, chúng ta luôn muốn được hồi phục từ sự mất cân bằng, tách những lo lắng và bận tâm hằng ngày ra khỏi những điều thực sự quan trọng. Chúng ta mong muốn một sự dàn xếp tuyệt vời của những con người và các hoạt động có vẻ không tương thích để cùng tồn tại trong cuộc sống một cách hài hòa và trật tự, giúp chúng ta tìm thấy điều cốt lõi rõ ràng trong chính chúng ta.

Tôi đã cảm nhận được điều đó khi lần đầu tiên tới Ấn Độ vào năm 17 tuổi. Tôi đã đến Đại học Visva-Bharati, ngôi trường được Rabindranath Tagore thành lập ở Shantiniketan, để nghiên cứu về tôn giáo học so sánh. Trong khóa học, tôi đã đến thăm đền thờ thánh Benaras, nơi những xác chết được thả trôi trên sông Hằng như một phần của quá trình chuyển đổi linh hồn trong nghi lễ Hindu, và những người theo đạo tiểu tụy quỳ xuống cầu nguyện giữa đàn dê và bầy chim bồ câu. Những người hành hương (hầu hết trong những bộ quần áo sờn rách, nhưng có một người mặc bộ Sa-ri¹⁹ vàng) lắng nghe giọng nói không ngừng của các Guru²⁰ và những người bán hàng rong. Buổi lễ diễn ra hỗn loạn, tuy nhiên ở giữa sự hỗn loạn đó, tôi cảm thấy một sự bình an không thể hiểu được. Sau đó, tôi biết rằng cuộc đời mình sẽ không bao giờ được sống trên một đỉnh núi thanh bình, nhưng tôi cũng biết rằng mình có thể tìm thấy sự yên bình và trí tuệ giữa một thành phố sôi động, rằng tôi có thể đạt được sự kết hợp khó nắm bắt giữa sự tĩnh lặng và xô bồ của thế giới – rằng chúng ta có thể sống trong thế giới nhưng không thuộc về thế giới.

Các nhà toán học người Pháp ở thế kỷ XVII và nhà triết học Blaise Pascal đã nói rằng: “Tất cả mọi vấn đề của nhân loại đều xuất phát từ sự bất lực của con người trong việc ngồi lặng lẽ một mình trong phòng.” Khi học được cách ngồi lặng lẽ một mình trong phòng, chúng ta có thể duy trì sự kết nối bên trong cho phép cuộc sống xuất phát từ trong ra ngoài, cho dù chúng ta đang ở một mình hay trong đám đông những người đang la hét. Và chúng ta có thể duy trì trạng thái không mấy quan tâm đến việc chúng ta đang làm gì. Nó có vẻ khá đơn giản, và khi ở nơi đó, tôi tự hỏi tại sao tôi từng rời bỏ

nó. Nhưng phải có cam kết và cống hiến to lớn để giữ lấy nó, và khi tôi thoát ra khỏi nó để nhanh chóng nắm bắt bản thân mình – nhiều lần lặp lại, mà không có sự phán xét nào.

Tại *Huffington Post*, chúng tôi đã phát triển một ứng dụng điện thoại thông minh miễn phí có tên “GPS cho tâm hồn” (GPS for the Soul). Nó cung cấp những công cụ giúp chúng ta trở lại trạng thái bình tĩnh và cân bằng. Tôi biết là khá nghịch lý khi tìm đến một ứng dụng để giúp chúng ta kết nối lại với chính bản thân mình, nhưng không có lý do nào để không sử dụng công nghệ mà chúng ta luôn sẵn có để giúp giải thoát bản thân khỏi công nghệ. Hãy nghĩ về nó như những bánh xe rèn luyện tinh thần. Ứng dụng này kết nối chúng ta với một hướng dẫn cá nhân, với âm nhạc, thơ ca, các bài tập hít thở và các bức ảnh của những người chúng ta yêu quý, từ đó giúp chúng ta giải tỏa căng thẳng và trở lại là chính mình. Bạn cũng có thể truy cập hướng dẫn của các chuyên gia, những người dùng khác hoặc bạn bè của mình.

Tôi luôn ngạc nhiên về việc tôi có thể quay trở lại “khu vực trung tâm” đó nhanh chóng đến thế nào, và thậm chí làm thế nào để quay trở lại dễ dàng hơn khi tôi đã quen thuộc với nó. Tất cả chúng ta đều có trong nội tại khả năng di chuyển từ đấu tranh sang bao dung với bất cứ thách thức nào mà chúng ta gặp phải. Khi tôi đang ở trong trạng thái “hòa nhã”, không có nghĩa là những việc thường khiến tôi cảm thấy phiền phức, kích động và buồn bã sẽ biến mất; chúng vẫn tồn tại, nhưng không còn khả năng để làm tôi phiền lòng, buồn bực nữa. Và khi những điều thực sự khó khăn xuất hiện – cái chết, bệnh tật, sự mất mát – chúng ta có thể đối phó với chúng tốt hơn thay vì bị chúng làm cho khiếp đảm.

Tôi đã phải đối mặt với một trải nghiệm lớn như vậy vào ngày 4 tháng 3 năm 2012. Đó là ngày mà tôi nhận được một cuộc gọi mà bất cứ bậc cha mẹ nào cũng kinh sợ: “Mẹ ơi, con không thể thở được.” Đó là Christina, con gái lớn của tôi, khi đó đang học năm thứ hai tại Đại học Yale.

Sau đó, tôi đã điên cuồng lái xe từ New York đến phòng cấp cứu ở New Haven. Sau khi rời khỏi phòng cấp cứu cùng với đứa con gái

đã được uống thuốc an thần đang khóc trong vòng tay tôi, và trải qua những tuần khó khăn sau đó, tôi đã tập trung vào tất cả những gì tôi cảm thấy biết ơn: rằng con gái tôi còn sống, rằng cô bé đã có một gia đình yêu thương, và rằng cô bé đã muốn sống tốt hơn. Trước đây, Christina đã phải vật lộn với ma túy, nhưng chúng tôi nghĩ rằng đó là quá khứ của cô bé. Và chưa bao giờ đề cập tới nó cho tới thời điểm này.

Tất cả mọi điều khác mà tôi nghĩ là quan trọng trong cuộc sống của mình đã giảm đi. Trong những năm tiếp theo, cho tới khi Christina quyết định công khai về việc nghiện ngập, chỉ có gia đình chúng tôi, những người bạn thân nhất, và mẹ đỡ đầu của con bé biết chuyện. Tôi rất tự hào về Christina khi 13 tháng sau, con bé đã quyết định viết về cuộc đấu tranh của mình:

Việc thực hiện bài viết này vào một năm trước đây là không thể, bởi cảm giác xấu hổ và tội lỗi sâu sắc khi tôi trở thành một con nghiện. Tôi chưa bao giờ bị lạm dụng hay bỏ bê. Tôi không hề trưởng thành trong một gia đình nghiện rượu. Tôi đã may mắn có một gia đình yêu thương mình vô điều kiện và tôi đã được trao cho một cơ hội để phát triển vững mạnh. Vậy thì tại sao? Tại sao tôi lại làm cho những người yêu thương mình chịu quá nhiều đau đớn? Tại sao tôi lại có ý định ném đi tất cả như vậy?

Câu trả lời thành thật là: Tôi chẳng biết nữa. Những gì mà tôi biết – và tôi đã phải vật lộn với điều này trong suốt 13 tháng qua – đó là việc nghiện ngập chính là một tệ nạn. Nó lũy tiến không ngừng, có thể gây tử vong và chạm tới bất kỳ ai.

Cuộc sống của tôi ngày hôm nay là điều không tưởng vào 13 tháng trước. Vâng, ý tôi là tôi đã có một công việc ổn định, các mối quan hệ đáng yêu và lành mạnh – nhưng nhiều hơn thế là tôi đã học để trở nên yếu đuối. Tôi đã học được cách xin lỗi và tha thứ. Tôi đã học đủ sự mạnh mẽ cần có để cho đi. Nếu bài viết này có thể giúp ai đó cảm thấy bớt cô đơn, nếu nó khuyến khích ai đó yêu cầu sự giúp đỡ, nếu nó cho phép ai đó biết rằng dù ngay bây giờ họ đang cảm thấy vô vọng như thế nào, họ vẫn có thể trở nên tốt đẹp hơn, như vậy là đủ.

“Đây là những điều mà không ai kể cho bạn nghe về lợi ích của sự điềm đạm,” Christina nói. “Việc cai nghiện sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều.” Học cách trở nên yếu đuối mà không thấy xấu hổ và chấp nhận những cảm xúc của chúng ta mà không phán xét sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều khi chúng ta nhận ra mình không chỉ có những cảm xúc, suy nghĩ, nỗi sợ và những tính cách cá nhân. Và càng mạnh mẽ trong nhận thức, chúng ta càng dễ chuyển từ tranh đấu sang bao dung.

“Càng nhấn mạnh vào dây đàn violon, chúng ta càng ít cảm nhận được nó hơn. Càng chơi lớn hơn, chúng ta càng nghe ít đi... Nếu ‘cố gắng’ để chơi, chúng ta sẽ thất bại; nếu chạy đua, chúng ta sẽ vấp ngã. Con đường duy nhất để mạnh mẽ là trở nên yếu đuối.”

Stephen Nachmanovitch

Tổng kết lại, việc chuyển từ tranh đấu sang bao dung cũng như trải nghiệm sinh con – xuất phát từ một cơ thể bị hành hạ đau đớn tới một sự chào đời kỳ diệu chỉ trong vài giờ. Đối với tất cả những tiến bộ y học của chúng ta, điều kỳ diệu đó chưa bao giờ bị suy giảm qua các thiên niên kỷ. Có một thực tế đáng kinh ngạc rằng, con người có thể thực hiện các hành động sáng tạo khiến chúng ta mãi mãi thay đổi. Đó là một điều kỳ diệu mà chúng ta cần tôn kính.

Sau nhiều năm mong mỏi có con, cuối cùng tôi cũng đã được làm mẹ ở tuổi 38. Một vài giờ sau khi hạ sinh Christina, tôi đã có một trải nghiệm tràn đầy hạnh phúc, giống như đại đa số những người phụ nữ đều được trải qua.

Tôi nằm trên giường ôm Christina suốt nhiều giờ. Khi tôi cảm thấy buồn ngủ, y tá đặt cô bé vào trong chiếc cũi cạnh giường. Một vài phút sau khi mọi người rời khỏi phòng, tôi bắt đầu run rẩy, rung động. Tôi đã cố gắng trấn an bản thân bằng những lời nhẹ nhàng vốn chỉ dùng cho cô bé: “Không sao đâu... không sao đâu.”

Sau đó, tôi ngừng run rẩy. Tôi đã rời khỏi cơ thể của mình và đột nhiên nhìn xuống bản thân, nhìn xuống Christina, nhìn xuống bó hoa hồng trên giường và toàn bộ căn phòng. Tôi không sợ gì cả; tôi

biết tôi sẽ trở lại. Và trong tôi tràn ngập cảm giác hạnh phúc và mạnh mẽ. Đó như thể một bức màn đã được kéo trở lại để trao cho tôi cái nhìn thoáng qua về toàn bộ quá trình sinh nở, sự sống và cái chết. Tôi có thể chấp nhận việc nhìn thấy tất cả chúng cùng một lúc. Tôi không biết mình đã bay lượn trong trạng thái yên bình gần như hữu hình đó trong bao lâu. Sau đó, tôi theo dõi một người y tá bước vào phòng, khi cô ấy chạm vào tôi, cô ấy đã kéo giật tôi trở lại với thực tại trong bệnh viện. Tôi trở về với một cảm giác tự tin cùng niềm vui tuyệt vời. Những lo lắng về việc đưa Christina về nhà đã tan biến. Tôi biết rằng chúng tôi sẽ ổn.

Trong cuộc sống hằng ngày, việc chuyển từ tranh đấu tới bao dung yêu cầu chúng ta phải thực hành và cam kết. Nhưng điều đó nằm trong tay chúng ta. Tôi đã tin rằng việc sống trong trạng thái của lòng biết ơn là cửa ngõ đi tới sự bao dung. Lòng biết ơn luôn trao cho tôi những xúc cảm mạnh mẽ nhất. Sự bao dung và lòng biết ơn có cùng gốc từ Latin, *gratus*. Bất cứ khi nào chúng ta có suy nghĩ “muốn-thoát-ra-khỏi-thế-giới”, hãy nhớ rằng còn có một cách khác nữa và mở lòng mình để bao dung. Và nó thường bắt đầu với việc dành chút thời gian để tỏ lòng biết ơn cho ngày hôm nay, cho việc được sống, cho bất cứ điều gì. Christina đã tìm thấy giá trị to lớn trong quá trình phục hồi của mình bằng cách hằng đêm lên danh sách mọi điều khiến cô bé thấy khoan khoái vào ngày hôm đó và chia sẻ với ba người bạn, những người đã lần lượt gửi email cho cô bé danh sách những điều tương tự của họ. Và cô bé đã tiếp tục sự rèn luyện này cho tới ngày hôm nay. Nhà tâm lý học lâm sàng Mark Williams của Oxford gợi ý “Bài tập khoan khoái cho 10 ngón tay”, trong đó bạn sẽ lên danh sách 10 điều khiến bạn thấy khoan khoái và đếm chúng trên các ngón tay mỗi ngày một lần. Đôi khi, nó không hề dễ dàng. Nhưng đó chính là điểm mấu chốt – “Cố ý đưa vào nhận thức những niềm vui nhỏ nhất, các yếu tố mà trước đó đã không được chú ý trong ngày”.

Những bài tập khoan khoái đã chứng minh là có các lợi ích hữu hình. Theo các nhà nghiên cứu tại Đại học Minnesota và Đại học Florida, những người viết ra một danh sách các sự kiện tích cực vào cuối ngày – và tại sao những sự kiện đó lại khiến họ hạnh phúc

– đã giảm được mức độ căng thẳng và luôn có một cảm giác bình tĩnh tuyệt vời vào ban đêm.

Tôi không chỉ biết ơn vì tất cả những phước lành trong cuộc đời mình, mà còn biết ơn tất cả những điều đã không xảy ra – cho tất cả những tình huống ngặt thở, tệ hại đáng lẽ sẽ xảy ra nhưng lại không xảy ra. Khoảng cách giữa việc chúng xảy ra và không xảy ra là một đặc ân.

Nhưng sau đó, các thảm họa đã thực sự xảy ra, chúng sẽ mang tới sự tan vỡ và tổn thương cho chúng ta. Đối với tôi, đó là thời điểm mà tôi mất đi đứa con đầu lòng. Khi đó tôi 36 tuổi và đang ngây ngất trước viễn cảnh được trở thành một người mẹ. Nhưng đêm này qua đêm khác, tôi đã liên tục có những giấc mơ khủng khiếp. Hằng đêm, tôi mơ thấy đứa bé đó – một cậu bé – đã phát triển trong cơ thể tôi, nhưng đôi mắt của nó cứ nhắm nghiền không mở. Nhiều ngày trở thành nhiều tuần, và nhiều tuần trở thành nhiều tháng. Mỗi buổi sớm, khi bản thân thức dậy còn chưa tỉnh táo, tôi đã hỏi thật to: “Tại sao chúng lại không mở ra?!” Sau đó, tôi đã được các bác sĩ xác nhận. Đôi mắt ấy đã không mở, cậu bé đã chết trong bụng tôi trước khi được sinh ra.

Những người phụ nữ luôn biết rằng chúng ta không chỉ mang thai ở trong bụng. Chúng ta còn mang chúng trong những giấc mơ, trong tâm hồn và trong cả mỗi tế bào. Việc mất đi một đứa con sẽ mang đến rất nhiều nỗi sợ: Liệu tôi còn có thể mang bầu một đứa bé cho tới lúc sinh không? Liệu tôi còn có thể trở thành một người mẹ không? Tất cả mọi thứ trong tôi đều đổ vỡ. Sau chuyện đó, tôi đã trằn trọc nhiều đêm không ngủ và bắt đầu sàng lọc thông qua các mảnh vỡ vụn, hy vọng tìm được nguyên nhân dẫn đến thai lưu.

Trần trở giữa một đồng những câu hỏi khó và những câu trả lời cục bộ, tôi bắt đầu hướng tới việc chữa bệnh. Những giấc mơ về đứa con của tôi dần trở nên mờ nhạt, nhưng nó dường như là nỗi đau không bao giờ chấm dứt. Mẹ từng tặng cho tôi một câu danh ngôn của Aeschylus về khoảng thời gian này: “Và ngay cả trong giấc ngủ, nỗi đau mà chúng ta không thể quên vẫn rơi từng giọt trong tim, và trong nỗi tuyệt vọng của chúng ta, trái với ý muốn của chúng ta, đến

cùng sự thông thái với chúng ta bằng sự ban ơn uy nghiêm của Chúa.” Đôi khi, tôi chấp nhận nỗi đau rơi xuống từng giọt và cầu nguyện cho sự thông thái sẽ tới.

Tôi đã biết về những nỗi đau trước đó. Các mối quan hệ đổ vỡ, bệnh tật, cái chết đã cướp đi người mà tôi yêu thương. Nhưng tôi chưa bao giờ biết đến nỗi đau giống như lần này. Những gì tôi học được qua nó, đó là chúng ta không sống trên thế gian này để tích lũy những chiến thắng, các danh hiệu, những kinh nghiệm hoặc thậm chí là để tránh thất bại, mà chúng ta sống để được gọt dũa và đánh nhám cho tới khi những gì còn lại chính là con người thực sự của chúng ta. Đây là cách duy nhất để chúng ta có thể tìm được mục đích trong đau thương và mất mát, là cách duy nhất để tiếp tục quay trở lại với lòng biết ơn và bao dung.

Tôi thích nói những lời ban phước – dù chỉ trong im lặng – vào trước bữa ăn hoặc khi đi du lịch để quan sát những nét truyền thống khác nhau. Vào năm 2013, khi ở Tokyo tham dự lễ ra mắt tờ *Huffington Post Nhật Bản*, tôi thích học cách nói từ *itadakimasu* trước mỗi bữa ăn. Nó đơn giản có nghĩa là “Tôi xin phép được lĩnh nhận.” Còn khi tôi ở Dharamsala, Ấn Độ, mỗi bữa ăn luôn được bắt đầu với một lời cầu nguyện đơn giản.

Lớn lên ở Hy Lạp, tôi đã quen với những lời chúc tốt lành và đơn giản trước mỗi bữa ăn, đôi khi là một lời chúc trong im lặng, ngay cả khi tôi không được sinh ra trong một gia đình theo tôn giáo đặc biệt. “Âm phúc không phải là thứ mà bạn tìm kiếm, nó là thứ mà bạn cho phép xảy đến,” John-Roger, nhà sáng lập Phong trào Tỉnh giác Linh hồn Nội tại (Movement of Spiritual Inner Awareness) đã viết. “Tuy nhiên, bạn có thể không nhận ra sự hiện hữu của âm phúc, bởi bạn đã định hình cách mà nó đến theo ý muốn của bạn, ví dụ, giống như sấm sét hoặc tia chớp, với sự hoành tráng, ồn ào và kỳ vọng vào điều đó. Trong thực tế, âm phúc đến một cách rất tự nhiên, giống như hơi thở vậy.”

“Vào một ngày, khi cơn gió thổi một cách hoàn hảo, những cánh buồm chỉ cần mở ra và thế giới tràn đầy những cảnh đẹp. Hôm nay chính là một ngày như vậy.”

RUMI

Các nhà sư lẫn các nhà khoa học đều đã khẳng định tầm quan trọng của lòng biết ơn trong cuộc sống. “Trở thành một thành viên của nhân loại là một định mệnh vinh quang,” Thomas Merton, một tu sĩ dòng Trappist từ Kentucky đã viết, “mặc dù nó là một cuộc đua dành riêng cho nhiều nghịch lý và một trong số đó đã tạo ra nhiều sai lầm khủng khiếp: đến giờ phút này, với tất cả những điều đó, bản thân Chúa đã tự hào khi trở thành một thành viên của nhân loại. Một thành viên của loài người! Một nhận thức thông thường như vậy dường như giống với những tin tức rằng một ai đó giữ chiếc vé trúng số trong một vụ cá cược cực lớn.”

Những gì mà các nhà nghiên cứu hàng đầu trong lĩnh vực về lòng biết ơn – Robert Emmons của Đại học California, Davis và Michael McCullough của Đại học Miami – đã thiết lập, đó là “một cuộc sống được định hướng xoay quanh lòng biết ơn là phương thuốc chữa bách bệnh cho những khát khao vô độ và những căn bệnh của cuộc sống... Những người biết ơn thừa nhận rằng họ đã không làm gì để xứng đáng với món quà hoặc lợi ích mà họ nhận được; nó được ban cho một cách hào phóng.” Bản thân lòng biết ơn thể hiện sự kỳ diệu của nó bằng cách đóng vai trò như một phương thuốc giải cho những cảm xúc tiêu cực. Nó giống như các tế bào bạch cầu dành cho linh hồn, bảo vệ chúng ta khỏi sự hoài nghi, quyền lợi, giận dữ và sự cam chịu. Nó được tổng kết trong một câu nói mà tôi yêu thích (của Imam Al-Shafi'i, một luật gia Hồi giáo thế kỷ XIII): “Trái tim tôi cảm thấy thoải mái khi biết rằng những gì có ý nghĩa với tôi sẽ không bao giờ bỏ lỡ tôi, và những gì bỏ lỡ tôi thì sẽ không bao giờ có ý nghĩa đối với tôi.”

SỨC MẠNH CỦA TRỰC GIÁC: KHI GIỌNG NÓI BÊN TRONG BẠN CẮT TIẾNG, HÃY NGỪNG NÓI VÀ LẮNG NGHE

Việc không để ý đến những dấu hiệu cảnh báo là thiếu sót lớn của chúng ta trên con đường hướng tới sự thông thái. Lịch sử có vô số những dẫn chứng. Hậu quả của việc bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo đã đến với cuộc đời tôi trong vài năm trước, khi tôi có chuyến thăm tới Pompeii. Lúc đi dạo quanh thành phố cổ, tôi được nhắc

nhờ về việc cư dân ở đó đã bị quét sạch bởi một vụ núi lửa phun trào năm 79 sau Công nguyên.

Đã có rất nhiều dấu hiệu cảnh báo, trong đó có một trận động đất nghiêm trọng vào năm 62 sau Công nguyên, tiếp tục gây ra dư chấn trong những năm tiếp theo, những con suối và giếng nước đã bị khô cạn, những chú chó đã bỏ đi, và những loài chim đã không còn cất tiếng hót. Sau đó là dấu hiệu cảnh báo rõ ràng nhất: những cột khói phun ra từ núi lửa Vesuvius trước khi đỉnh của nó bị thổi tung, chôn vùi thành phố và cư dân dưới hơn 18m dung nham nóng chảy.

Những dấu hiệu này được xem là “báo động không đặc biệt”. Các dấu hiệu cảnh báo về thảm họa sắp xảy ra xung quanh chúng ta ngày hôm nay chỉ ra những hố sâu ngăn cách giữa những gì chúng ta biết rằng mình nên làm – về biến đổi khí hậu, về sự bất bình đẳng của nền kinh tế, về cuộc chiến chống ma túy thất bại – với những gì chúng ta đang lựa chọn để làm. Và nguồn gốc của hố sâu này chính là do thiếu vắng sự thông thái.

Một nguồn lực lớn của sự thông thái là trực giác, ẩn trong sự hiểu biết của chúng ta. Tất cả chúng ta đều đã trải nghiệm: một trực giác, một ý niệm mơ hồ, tiếng nói bên trong nói với chúng ta hãy làm điều gì đó hoặc đừng làm điều gì đó. Chúng ta nghe thấy những thông điệp và cảm nhận nó là đúng, ngay cả khi chúng ta không thể giải thích được tại sao. Hoặc đối với những người có trực giác tốt hơn, họ sẽ nhận thấy điều gì đó: một cái nhìn sâu sắc bất thường, một nụ cười trên khuôn mặt của đứa trẻ được nhìn thấy từ cửa sổ của chuyến tàu... Ngay cả khi chúng ta không đứng tại một ngã ba đường, tự hỏi phải làm gì và cố gắng nghe giọng nói từ bên trong, trực giác của chúng ta vẫn luôn ở đó, nó luôn đọc kỹ tình hình, luôn cố gắng để hướng chúng ta theo cách đúng đắn. Nhưng liệu chúng ta có thể nghe thấy nó hay không? Liệu chúng ta có chú ý đến nó hay không? Có phải chúng ta đang giữ cho con đường dẫn tới trực giác không bị chặn lại? Việc nuôi dưỡng trực giác và sống một cuộc sống mà chúng ta có thể vận dụng được sự thông thái của mình là một trong những cách cốt yếu để trở nên vững mạnh trong công việc và cuộc sống.

“Trực giác, chứ không phải là trí tuệ, mới chính là thần chú ‘vùng ời mở ra’ của bản thân chúng ta.”

Albert Einstein

Nhiều người cho rằng “trực giác” gợi lên ý tưởng của lối suy nghĩ thời đại mới theo phong cách hippy gàn dở, hoặc một điều gì đó mang yếu tố siêu nhiên. Nhưng trên thực tế, kể từ giai đoạn đầu của lịch sử loài người, chúng ta đã công nhận một kiểu thông thái mà không phải là sản phẩm của logic và lý tính. Văn hóa phương Tây là một hình mẫu để lý giải. Nó đã trao cho chúng ta sự giác ngộ, cuộc cách mạng công nghiệp, thời đại thông tin, và tất cả những gì mà chúng ta đã theo đuổi. Nhưng nó không chỉ đơn thuần mang lại cho chúng ta những chiến thắng, cũng không phải là lý do duy nhất đưa chúng ta vượt qua một ngày.

Nhà triết học thế kỷ III Plotinus đã viết rằng có ba loại kiến thức: quan điểm, khoa học tự nhiên, sự khai trí. Phương pháp hay công cụ của điều đầu tiên chính là giác quan, của điều thứ hai là biện chứng, và của điều thứ ba là trực giác. Internet đã khiến cho hai loại kiến thức đầu tiên rất dễ tìm kiếm. Nhưng nó lại khiến chúng ta cách xa với sự khai trí (hay trí tuệ thông thái), mà đó lại là điều thiết yếu để sống một cuộc sống có ý nghĩa.

Khoa học đã khẳng định tầm quan trọng của trực giác trong cách chúng ta đưa ra các quyết định. “Điều này đã được nhận ra từ rất lâu,” nhà tâm lý học Martin Seligman và Michael Kahana đã viết, “rằng rất nhiều quyết định quan trọng không đến từ lý luận tuyến tính, mà là từ trực giác.”

Họ tiếp tục mô tả về việc đưa ra quyết định dựa trên trực giác như sau: “a) nhanh chóng, b) không có ý thức, c) được sử dụng cho các quyết định liên quan đến nhiều khía cạnh, d) dựa trên những kinh nghiệm đi trước, e) tính cách của các nhà chuyên môn, f) không dễ dàng hoặc khớp nối một cách chính xác sau đó, và g) thường được thực hiện với sự tự tin cao.”

Có một lý do giải thích tại sao chúng ta lại cảm thấy trực giác xuất phát từ sâu bên trong – tại sao đôi khi nó lại được nhắc đến như một “bản năng” hay như một “cảm giác tận sâu trong xương tủy của bạn”. Đó là bởi nó là một phần cốt lõi trong hệ thống mạng lưới dây dẫn nội bộ của chúng ta. Trong cuốn sách Trong chớp mắt²¹, Malcom Gladwell đã mô tả về điều cốt lõi đó như sự thích ứng vô thức, có chức năng như “một loại máy tính khổng lồ, nhanh chóng và lẹ làng xử lý đồng dữ liệu mà chúng ta cần để hoạt động như một con người.”

Thật vậy, quan điểm của Trong chớp mắt chính là cách đọc một tình huống bằng sự vô thức (trực giác) có thể thực sự trở nên chính xác hơn nhiều so với cách tư duy có ý thức (được-suy-nghĩ-cẩn-thận). Gladwell kể về câu chuyện của Kouros, một bức tượng từ thời Hy Lạp cổ đại, được bảo tàng J. Paul Getty tại Los Angeles mua lại. Sau rất nhiều thử nghiệm, một nhóm các nhà khoa học đã xác nhận tính xác thực của nó. Nhưng một vài nhà sử học nghệ thuật, bao gồm Thomas Hoving, cựu giám đốc của viện bảo tàng nghệ thuật Metropolitan, ngay lập tức hiểu theo cách hoàn toàn khác; Hoving đã cảm thấy một “lực đẩy trực giác”. “Trong hai giây đầu tiên, với một cái nhìn lướt qua,” Gladwell viết, “họ có thể hiểu rõ hơn về bản chất của bức tượng so với những gì nhóm nghiên cứu tại Getty có thể hiểu được trong 14 tháng.” Liệu họ có thể giải thích tại sao họ lại biết không? Gladwell đã hỏi như vậy. “Hầu hết là không. Nhưng họ đã biết.” Và họ đã đúng. Hóa ra nó là một bức tượng giả.

Trong cuốn sách Sources of Power: How People Make Decisions (tạm dịch: Ngọn nguồn sức mạnh: Cách mọi người đưa ra quyết định), Gary Klei kể về câu chuyện một nhóm lính cứu hỏa chiến đấu với ngọn lửa bên trong ngôi nhà một tầng, họ phun nước vào ngọn lửa trong bếp: “Vị trung úy bắt đầu cảm thấy có điều gì đó không đúng. Ông ấy không có bất kỳ manh mối nào; ông ấy chỉ đơn giản là cảm thấy không ổn khi ở trong ngôi nhà đó, vì vậy ông ra lệnh tất cả mọi người ra khỏi ngôi nhà – một ngôi nhà tiêu chuẩn và không có điều gì khác thường.” Sau đó, ngài chỉ huy đã nói rằng ông không thể giải thích điều gì đã thôi thúc ông hét lên lời cảnh báo, chỉ biết quy nó vào “giác quan thứ sáu”. Đó là một điều rất đúng đắn, bởi

ngay sau khi những người lính nghe theo lệnh của ông và rời khỏi đó, sàn nhà nơi họ đã đứng bỗng dựng sập đổ. Ngọn lửa đã bùng lên ở ngay bên dưới họ, trong tầng hầm, điều mà ông ấy đã không hề có manh mối nào để biết.

Klein cũng kể lại câu chuyện của những y tá giàu kinh nghiệm trong một đơn vị chăm sóc chuyên sâu trẻ sơ sinh, những người có thể đoán biết khi nào một em bé sinh non bị nhiễm trùng máu bất chấp những triệu chứng mâu thuẫn (nhiễm trùng máu có thể gây tử vong nếu như không được điều trị ngay lập tức). Thường thì các y tá sẽ biết ngay cả trước khi được xác nhận bởi kết quả xét nghiệm. Khi ông hỏi họ làm cách nào họ biết được điều đó, họ đã nói: là do trực giác. “Họ đã nhìn,” Klein viết. “Họ đã biết. Đơn giản chỉ vậy.” Trực giác của họ đã bật ra dựa trên những manh mối không dễ để mô tả và bản thân các y tá đều khó có thể trình bày rõ ràng. Nhưng họ đã đi đến kết luận thích hợp ngay lập tức.

Chúng ta đều có thể đi sâu vào trực giác nếu chúng ta nuôi dưỡng và lắng nghe nó. Chúng ta biết rằng trực giác có thể chính xác hơn việc cố gắng xây dựng biện pháp mạnh cho một vấn đề với những logic lạnh lẽo, cứng nhắc. Và chúng ta biết rằng kết quả của việc lắng nghe hoặc không lắng nghe trực giác là một vấn đề liên quan đến sự sống hoặc cái chết. Vậy tại sao chúng ta thường bỏ qua hoặc coi thường tiếng nói từ bên trong mình?

Cá nhân tôi chắc chắn là không thể tránh khỏi. Tôi đã suy nghĩ về việc mình thường xuyên phớt lờ những lời thì thầm đó, thật dễ dàng bỏ qua chúng, dẹp chúng sang một bên hoặc phàn nàn rằng tôi chẳng có thời gian để lắng nghe. Và thường thì đó là bởi tôi đã không có lời giải thích hợp lý cho việc tại sao tôi lại cảm thấy theo cách mà tôi đang cảm thấy. Nhưng tất nhiên, đó là lý do chính xác tại sao chúng ta nên chú ý tới. Đó là một phần của sự sáng suốt, trái ngược với logic hay dữ liệu, đó là tất cả.

Hãy nói về việc bạn đang đi bộ về nhà ban đêm. Bạn đi trong một con hẻm tối tăm, và cảm thấy một chút không thoải mái – một cảm giác hơi khó chịu, một phiên bản của thứ mà người chỉ huy chữa cháy đã gọi là “giác quan thứ sáu”. Tiếng nói nội tâm của bạn, tiềm

thức thích nghi của bạn, nói rằng: “Đừng đi vào con hẻm này.” Nhưng bạn đang ở trong một trạng thái vội vàng, vì vậy bạn vẫn làm, mặc dù cảm thấy lo lắng. Nếu trực giác của bạn là đúng, hậu quả có thể rất nghiêm trọng.

Hoặc giả sử bạn đang phỏng vấn cho một vị trí trống tại chỗ làm. Bạn cảm thấy hơi bứt rứt, khó chịu nhẹ với một ứng viên tiềm năng – nhưng bạn đang cần gấp. Vị trí đó đã bị trống trong một thời gian dài và cần có người đảm nhiệm, vì vậy bạn quyết định “bỏ qua” trực giác của mình và tuyển dụng người đó. Đó là cách mà rất nhiều sai lầm tuyển dụng được tạo ra. Hoặc như bạn đang trò chuyện với con cái và bị phân tâm bởi những suy nghĩ khác, ví dụ như một tin nhắn mà bạn vừa nhận được, bạn đã phớt lờ về điều mà cô bé đang nói.

Đôi khi, trực giác của chúng ta cần có thêm thông tin, nhưng thế giới siêu kết nối hiện nay đã dựng lên hết rào cản này tới rào cản khác giữa chúng ta và trực giác của mình. Nó có thể bị chôn dưới một email, tiếng kêu liên tục của những chiếc điện thoại thông minh, hoặc là cuộc chạy đua của chúng ta từ cuộc hẹn này tới cuộc hẹn khác, căng thẳng và kiệt sức. Nếu tiếng gọi trực giác có cùng cường độ với tín hiệu điện thoại, chúng ta sẽ nhận thấy rằng chúng ta đã vượt ra khỏi phạm vi sự sáng suốt của chính mình.

“Càng chờ đợi để bảo vệ trực giác, chúng ta càng ít phải bảo vệ,” Gary Klein viết. “Chúng ta không chỉ là sự tổng hợp các chương trình phần mềm và phương pháp phân tích, không chỉ là các cơ sở dữ liệu mà chúng ta có thể truy cập, không chỉ là các quy trình mà chúng ta đã được yêu cầu phải ghi nhớ. Sự lựa chọn ở đây là liệu chúng ta sẽ thu nhỏ vào bên trong những thứ này hay mở rộng vượt ra ngoài chúng.”

Đối với tôi, cách dễ nhất để mất liên lạc với trực giác đó là thiếu ngủ. Như chúng ta đã thấy ở phần “Hạnh phúc”, việc thiếu ngủ không chỉ làm giảm khả năng chú ý, tập trung và trí nhớ của chúng ta, mà còn ảnh hưởng tới trí tuệ cảm xúc, lòng tự trọng và sự đồng cảm với người khác. Khi bị thiếu ngủ, nhiều khả năng chúng ta sẽ vượt qua ranh giới đạo đức, bởi thiếu ngủ sẽ làm cạn kiệt khả năng tự kiểm soát bản thân. Hành vi và tính cách của chúng ta không

được đặt trong khuôn phép – chúng có thể bị ảnh hưởng bởi cách chúng ta tái nạp và tập trung.

Thiền định, yoga và chánh niệm có thể giúp chúng ta làm lắng đi tiếng ồn của thế giới để có thể lắng nghe tiếng nói nội tâm của mình. Trong suốt thời gian mang thai Christina và Isabella, tôi đã tập luyện yoga mỗi ngày. Đó là sự rèn luyện trí óc mà tôi được thừa hưởng từ mẹ – người có thể trồng cây chuối bằng đầu suốt hàng giờ khi chúng tôi lớn lên ở Athens. Vì vậy, nó là một truyền thống gia đình, mặc dù có lần tôi đã nổi dậy chống lại trước khi đi theo nó. Trong sự tập trung và thư giãn, kỷ luật nội tâm và những thái độ thể hiện ra bên ngoài, tôi cảm thấy ngay ngắn, một sự cân bằng ở lại với tôi rất lâu sau khi tập xong yoga.

Một trong những người đã giúp phổ biến thiền và yoga tại phương Tây là Paramahansa Yogananda. Đây là cách mà ông ấy đã đặt nhu cầu chăm sóc nội tâm trực quan vào cuốn sách *Autobiography of a Yogi* (tạm dịch: Tự truyện của một tín đồ Yoga) vào năm 1946: “Trực giác chính là sự hướng dẫn tâm hồn, xuất hiện một cách tự nhiên trong những khoảnh khắc khi tâm trí của chúng ta đang bình ổn. Gần như mọi người đều đã có trải nghiệm về một “trực giác” chính xác một cách khó hiểu, hoặc đã chuyển suy nghĩ của mình cho người khác một cách hiệu quả. Khi thoát khỏi tình trạng bồn chồn, tâm trí chúng ta có thể thực hiện tất cả những cơ chế vô tuyến phức tạp đang gửi-nhận những suy nghĩ, và điều chỉnh mạch sóng của chúng ta sang những người khác.”

Đây là cuốn sách mà Steve Jobs đã yêu cầu được công bố tại lễ tưởng niệm của mình trong tương lai. Jobs đã dành một vài khoảng thời gian tại Ấn Độ và đặc biệt được chứng kiến vai trò của trực giác trong cuộc sống. “Người dân ở vùng nông thôn Ấn Độ không sử dụng trí tuệ giống như chúng ta, thay vào đó, họ sử dụng trực giác và trực giác của họ phát triển mạnh hơn so với phần còn lại của thế giới,” Jobs nói. “Trực giác là một điều mạnh mẽ hơn nhiều so với trí tuệ, theo quan điểm của tôi là vậy. Và điều đó đã tác động mạnh tới công việc của tôi.”

Trực giác là một điều gì đó về những sự kết nối – nhưng những kết nối này không rõ ràng và không thể lý luận dựa vào sự tồn tại. Trực giác kết nối chúng ta với bên trong bản thân, với điều gì đó lớn lao hơn bên ngoài bản thân và cuộc sống của chúng ta. Nhưng nó lại rất dễ bị gián đoạn. Với những áp lực và tốc độ của cuộc sống hiện đại, nhiều khả năng chúng ta sẽ bị ngắt kết nối trong khoảng thời gian rất dài. Trực giác của chúng ta giống như một âm thoa, thứ giữ chúng ta trong sự hài hòa – nếu như chúng ta học cách lắng nghe. Nó giúp chúng ta sống nhiều hơn trong cuộc đời của mình mà vẫn tập trung điều mà Marcus Aurelius gọi là “thành trì bên trong”.

Rõ ràng chúng ta dành phần lớn cuộc sống của mình ở bên ngoài thành trì đó. Chìa khóa chính là quá trình sửa sai. Thực sự, chúng ta có thể sửa sai nhanh hơn nữa, và mang bản thân trở lại với sự tĩnh lặng và yêu thương – cho đến khi nó trở thành bản chất tự nhiên thứ hai để trở lại một cách nhanh chóng với bản chất thực sự của chúng ta.

“Bạn học nói bằng cách nói, học tập bằng cách nghiên cứu, học chạy bằng cách chạy, học làm việc bằng cách lao động; và bạn chỉ học cách yêu thương bằng cách yêu thương.”

Francis De Sales

Trong sự tĩnh lặng đó là quan điểm, sự công bằng và sự công nhận về những gì thực sự quan trọng. Tôi đã buồn bã nhận thấy điều này khi cha tôi 70 tuổi và bắt đầu mất thị lực – và ông nói đó là điều hối tiếc lớn nhất của ông – cho đến khi ông không phân biệt được hai đứa cháu gái. Ông đã sống sót trong một trại tập trung của Đức, trải qua những năm tháng khó khăn tài chính, ly hôn và vô số những nỗi thất vọng. Ông có trí tuệ tuyệt vời với tâm hồn của một nhà thơ, nhưng cũng là một người tính khí thất thường, cờ bạc và rượu chè. Khi căn bệnh tiểu đường dẫn đến sự thoái hóa võng mạc khiến ông không thể đọc hoặc viết, ông đã bị đánh gục. Cha tôi có những niềm đam mê rất lớn mà ông nghĩ rằng sẽ bận rộn vì chúng trong những năm cuối đời. Thay vào đó, ông đã buộc phải trở nên hướng nội. Và, như chị tôi đã nói: “Bên trong cha là một khu vườn bị bỏ quên đã không được tưới bón trong một thời gian dài, với một cánh cửa

trái tim đã bị đóng chặt. Nếu chúng ta có thể đọc dấu hiệu trên cánh cửa, thì có lẽ nó sẽ lập tức nói: ‘Không được vào – có vật liệu cháy nổ bên trong.’” Có những khoảnh khắc ngắn ngủi, khi ông hạ sự phòng thủ của mình xuống và để cánh cửa được hé mở một chút, nhưng sau đó nó sẽ nhanh chóng khép chặt lại. Ông phải chịu một điều bi thảm như mất đi thị lực, trước khi có thể bắt đầu việc chăm sóc khu vườn nội tâm của mình.

IPARADOX: CHIẾC ĐIỆN THOẠI THÔNG MINH KHÔNG HỀ KHIẾN BẠN THÔNG MINH

Một điều khiến việc kết nối với trí tuệ của chúng ta ngày càng khó khăn hơn, đó là chúng ta đang gia tăng sự phụ thuộc vào công nghệ. Sự siêu liên kết chính là con rắn lẩn trong “Khu vườn Eden kỹ thuật số” của chúng ta.

“Con người có một mối quan hệ bệnh lý với các thiết bị của họ,” Kelly McGonigal, nhà tâm lý học nghiên cứu về việc tự kiểm soát tại Trường Y khoa Stanford nói. “Mọi người không chỉ cảm thấy nghiện, mà còn bị mắc kẹt.” Chúng ta đang ngày càng khó khăn hơn để tìm cách ngắt kết nối và làm mới bản thân.

Giáo sư Mark Williams đã tổng hợp lại những thiệt hại mà chúng ta đang tự gây ra cho chính mình:

Những gì chúng ta biết được từ khoa học thần kinh – từ việc quan sát hình ảnh quét não bộ của những người luôn cố gắng làm mọi thứ trong một thời gian ngắn, những người không bao giờ thưởng thức đồ ăn của mình, những người luôn đi từ nhiệm vụ này tới nhiệm vụ khác mà không thực sự nhận ra họ đang làm cái gì – là phần cảm xúc của não bộ khiến con người vẫn ở mức báo động cao độ trong mọi thời điểm... Vì vậy, khi mọi người nghĩ rằng “Tôi đang vất chân lên cổ để làm cho xong mọi việc”, nó gần giống như việc họ đang vất chân lên cổ chạy thoát khỏi một con thú ăn thịt. Đó là một phần tích cực của bộ não. Nhưng sẽ không ai có thể chạy đủ nhanh để thoát khỏi những nỗi lo lắng của chính mình.

Mặt khác, chánh niệm giúp “trau dồi khả năng để làm những điều mà chúng ta biết rằng mình đang làm.” Nói cách khác, chúng ta “ý thức được rằng chúng ta đang nhận thức”. Đây là một công cụ cực kỳ quan trọng. Có một số người tin rằng sức mạnh ngày càng gia tăng của Dữ liệu lớn (Big Data²²) sẽ cạnh tranh với ý thức của loài người tại một số điểm. Nhưng sự hoài nghi về hiệu quả của Dữ liệu lớn trong việc giải quyết các vấn đề cũng đang gia tăng.

Như Nassim Taleb, tác giả cuốn Black Swan (Thiên Nga Đen²³) đã viết: “Dữ liệu lớn nghĩa là nhiều thông tin, nhưng nó cũng có nghĩa là sẽ có nhiều thông tin sai lệch hơn.” Và ngay cả khi những thông tin đó không sai lệch, vấn đề vẫn sẽ là “mò kim đáy bể.”

“Có rất nhiều điều mà dữ liệu lớn xử lý kém,” David Brooks viết. “Khi đưa ra quyết định về các mối quan hệ xã hội, sẽ là ngu ngốc khi trao đổi bộ máy tuyệt vời trong hộp sọ của bạn với chiếc máy thô sơ, cộc cằn trên bàn làm việc.” Ngày nay, việc tìm kiếm kiến thức có thể được thực hiện với tốc độ cao bằng những công cụ thông minh hơn, nhưng tìm thấy sự thông thái không hề dễ dàng hơn so với 3.000 năm trước đây trong triều đại của vua Solomon. Trên thực tế, chúng ta là một thể hệ công kênh thông tin và đói khát sự thông thái.

Tại Lễ hội Ý tưởng Aspen (Aspen Ideas Festival) năm 2013, một trong những bài diễn văn hay nhất mà tôi được nghe do giáo sư Nancy Koehn đến từ Trường Kinh doanh Harvard phát biểu. Koehn đã nói rằng những gì chúng ta cần chính là sự thông thái, bởi “thông tin không thể sánh được với kiến thức, kiến thức không thể sánh được với sự am hiểu, sự am hiểu không thể sánh được với sự thông thái...”

Tại *Huffington Post*, chúng tôi bắt đầu một mục có tiêu đề là “Cảm biến màn hình”, dành cho việc nghiên cứu về các thiết bị, và công bố các nghiên cứu khoa học mới nhất, những báo cáo và khám phá về cách công nghệ đang tác động đến cuộc sống, sức khỏe và các mối quan hệ của chúng ta. Cái giá cho chứng nghiệm này khá cao. Hơn 3.000 người chết và 400.000 vụ tai nạn trên khắp nước Mỹ do

lái xe mất tập trung và đặc biệt là nhắn tin – điều mà Cục An toàn Giao thông Mỹ gọi là “vượt xa sự phân tâm đáng báo động nhất”.

Trong bài diễn văn khai mạc với tựa đề “Chế độ ăn kiêng kỹ thuật số của các bà mẹ”, Lori Leibovich, biên tập viên lối sống của *Huffington Post* đã viết về kỳ nghỉ gần đây của cô. Cô đã dặn những đứa con của mình rằng: “Nếu con nhìn thấy mẹ đang làm bất cứ điều gì trên điện thoại ngoài việc chụp ảnh, hãy giằng lấy nó khỏi mẹ nhé.” Giống như tất cả các chế độ ăn kiêng khác, nó hề không dễ thực hiện. Nhưng nó lại đem lại những phần thưởng. “Vâng, có những khoảnh khắc mà tôi cảm thấy thực sự thiếu thốn khi chiếc Iphone không phát ra âm báo với tôi khi có một tin nhắn hay dòng tweet mới. Nhưng tôi cũng cảm thấy phấn khích khi sử dụng đôi tay của mình để lật từng trang của một cuốn tiểu thuyết thay vì chỉ để chạm lướt trên màn hình. Lần đầu tiên, tôi đang thực sự ngắm nhìn những đứa con của mình. Và chúng thực sự thích thú khi được tôi nhìn thấy.”

Việc ngắt kết nối là một con đường hai chiều. Caroline Knorr đã viết về một nghiên cứu được tổ chức phi lợi nhuận của bà tiến hành, nói rằng 72% trẻ em dưới 8 tuổi và 38% trẻ em dưới 2 tuổi đã bắt đầu sử dụng các thiết bị di động.

Theo lời Stephanie Donaldson – nhà báo kiêm giám đốc Trung tâm Tâm lý Nhi khoa Anh: “Về mặt lâm sàng, chúng ta đang nhìn thấy việc các triệu chứng thường liên quan đến lo âu và trầm cảm, trong đó bao gồm các vấn đề trí nhớ ngắn hạn, giảm sự chú ý, mất ngủ, ủ rũ quá mức và sự không hài lòng nói chung.”

Trong khi những đứa trẻ độ tuổi trung bình từ 8-10 tuổi bỏ ra gần 8 tiếng mỗi ngày để sử dụng các thiết bị kỹ thuật số, những đứa trẻ lớn hơn và thanh thiếu niên thậm chí dành hơn 11 tiếng mỗi ngày. Viện Hàn lâm Nhi khoa Mỹ khuyến cáo trẻ em và thanh thiếu niên không nên dành hơn 2 tiếng mỗi ngày cho việc giải trí trên màn hình. Và việc sử dụng bất cứ thiết bị điện tử nào cũng không được khuyến khích cho trẻ em dưới 2 tuổi. Chìa khóa cho các đề xuất này là phụ huynh phải có cách cư xử lành mạnh, không lạm dụng các thiết bị đó.

Louis C.K. đã kể nhiều câu chuyện hài liên quan đến cơn “nghiện màn hình” của chúng ta. Theo thói quen, ông đã chụp lại những điều ngớ ngẩn trong các sự kiện dành cho con trẻ, nơi không có bậc cha mẹ nào thực sự theo dõi các trận bóng đá hay vở kịch có sự góp mặt của con cái họ, bởi họ còn đang mải mê quay video bằng những thiết bị đã ngăn “tầm nhìn của họ với những đứa trẻ”. Chúng ta thường nhất định phải ghi lại bằng được những cột mốc trong cuộc đời của con, nhưng chúng ta lại hoàn toàn bỏ lỡ chúng. “Độ phân giải trên những đứa trẻ là cực kỳ cao nếu bạn chịu nhìn,” ông ấy đùa. “Nó hoàn toàn là một bản HD.”

Dữ liệu lớn, thông tin chưa được kiểm soát, khả năng liên lạc thường xuyên và sự phụ thuộc vào công nghệ ngày càng tăng của chúng ta đang gây ra tình trạng “ách tắc giao thông” giữa chúng ta và nơi có sự hiểu biết, sự yên bình. Hãy gọi nó là iParadox: Những chiếc điện thoại thông minh thực sự đang ngăn chặn con đường đến với sự thông thái của chúng ta.

CĂN BỆNH VỘI VÀNG VÀ NẠN ĐÓI THỜI GIAN

Vào mùa hè năm 2013, một bài báo trên tờ *Huffington Post* đã trở thành tin giật gân đầy bất ngờ chỉ sau một đêm, với hơn 7 triệu lượt xem và gần 1,2 triệu lượt thích trên Facebook. Nó có tựa đề “Ngày mà tôi ngừng nói ‘Nhanh lên nào’”, được viết bởi Rachel Macy Stafford, một giáo viên giáo dục đặc biệt và là mẹ của cô bé 6 tuổi. Cuộc đời của Rachel, như cô viết, bị “kiểm soát bởi những thông báo điện tử, nhạc chuông và đầy kín những việc phải làm.” Nhưng một ngày, cô đau đớn nhận ra tác động mà cô đã gây ra cho đứa con gái của mình: “Vô hình trung, tôi đã trở thành một kẻ bắt nạt, người đã thúc ép, gây áp lực cho một đứa trẻ chỉ đơn giản là đang muốn tận hưởng cuộc sống.” Lý do bài viết đã tấn công cảm giác tội lỗi về cách mà chúng ta làm cha mẹ, là vì có quá nhiều sự công nhận về ảnh hưởng mà chúng ta gây ra khi liên tục nói “Nhanh lên” không chỉ với con cái mà còn với bản thân chúng ta. Trẻ em kết nối nhiều hơn với những khoảnh khắc, và kết nối ít hơn với những cấu trúc nhân tạo liên quan đến thời gian mà chúng ta đã áp đặt (và những điều mà chúng ta đã bỏ nhiệm trên các thiết bị như những kẻ

thi hành cứng nhắc). Câu chuyện của Rachel là một lời cảnh tỉnh về việc chúng ta có thể học được bao nhiêu điều từ con trẻ khi nhắc đến tầm quan trọng của việc sống trọn từng khoảnh khắc.

Trái tim tôi rộn lên khi trông thấy

Dải cầu vồng vắt ngang qua bầu trời

Như thể đó là khi cuộc sống của tôi bắt đầu;

Như thể giờ đây tôi là một người đàn ông;

Cũng như khi tôi sẽ già đi,

Hoặc là hãy để tôi được chết!

Đứa trẻ là cha của người đàn ông;

Và tôi có thể mong ước những ngày tôi đang sống

Mãi trung thành với lòng hiếu thảo tự nhiên.

WILLIAM WORDSWORTH

Nó chỉ ra rằng, không ngạc nhiên khi việc sống chậm lại thực sự khá khó khăn. Bản thân việc sống chậm lại, sống một cách thực sự, là một cuộc hành trình. Nhưng nó cũng là một toa thuốc kỳ diệu cho sức khỏe. Một nghiên cứu được thực hiện bởi Lijing L. Yan tại Đại học Northwestern cho thấy những thanh thiếu niên luôn tỏ ra cấp bách và thiếu kiên nhẫn rất dễ mắc bệnh tăng huyết áp. Và chúng ta có thể bị tăng cân nếu mang nỗi ám ảnh về tốc độ tới bàn làm việc. Như chuyên gia dinh dưỡng Kathleen M. Zeiman nói: “Đối với bộ não, phải mất khoảng 20 phút kể từ thời điểm bạn bắt đầu ăn để phát ra tín hiệu no bụng. Việc ăn uống thư thả giúp bộ não có đủ thời gian để kích hoạt các tín hiệu rằng bạn đã no rồi. Và cảm giác no bụng mang ý nghĩa là hãy ăn ít đi.” Các nghiên cứu mới đã xác nhận rằng ăn chậm hơn dẫn đến mức tiêu thụ calo thấp hơn. Ngay cả chuyện tình dục cũng tốt hơn nếu diễn ra một cách chậm rãi, bởi

sự vội vã sẽ ức chế quá trình sản xuất dopamine – một “hóa chất” có ảnh hưởng đến ham muốn tình dục.

Một nghiên cứu được công bố trên tạp chí *Harvard Business Review* cho thấy tốc độ có ảnh hưởng xấu đến sự sáng tạo và lao động: “Khi sự sáng tạo được đặt dưới một hòng súng, kết cục là nó thường bị giết... Quá trình xử lý nhận thức phức tạp cần có thời gian, và nếu không có thời gian hợp lý dành cho quá trình đó, sự sáng tạo gần như là không thể.”

Văn hóa của chúng ta bị ám ảnh với thời gian. Đó thực sự là một cuộc khủng hoảng. Chúng ta luôn nghĩ rằng mình đang tiết kiệm thời gian, nhưng lại cảm thấy như thể chúng ta không bao giờ có đủ nó.

Để quản lý thời gian – hoặc những điều mà chúng ta tự lừa dối bản thân vào suy nghĩ giống như quản lý thời gian – chúng ta lên lịch cho bản thân một cách cứng nhắc, vội vã từ cuộc họp này đến cuộc họp khác, sự kiện này tới sự kiện khác, không ngừng cố gắng để tiết kiệm một chút thời gian ở nơi này nơi kia. Chúng ta tải về các ứng dụng nâng cao năng suất và háo hức click vào những bài viết về mẹo tiết kiệm thời gian. Chúng ta cố gắng để rút một vài giây ra khỏi thói quen hằng ngày, với hy vọng có thể tạo đủ thời gian để sắp xếp thêm một cuộc họp hoặc một cuộc hẹn khác để giúp chúng ta leo lên bậc thang của sự thành công. Chúng ta thường xuyên đăng ký trước quá nhiều với bản thân, sợ hãi phải lãng phí khả năng của bản thân, tự tin rằng chúng ta có thể ráp được mọi thứ. Chúng ta sợ rằng nếu không nhồi nhét càng nhiều càng tốt, chúng ta có thể sẽ lỡ mất điều gì đó tuyệt vời, quan trọng và đặc biệt, hoặc sự thăng tiến trong sự nghiệp. Nhưng ở đó lại không hề có những phút giây gia hạn nào trong cuộc sống. Chúng ta không giữ được tất cả những thời gian mà chúng ta “tiết kiệm”. Đó thực sự là một cách sống cực kỳ tốn kém.

Chúng ta đang trải qua một bệnh dịch mà cuốn sách *Faster: The Acceleration of Just About Everything* (tạm dịch: *Nhanh hơn: Sự tăng tốc của tất cả mọi thứ*) của James Gleick gọi là “căn bệnh vội vàng”: Những chiếc máy tính, các bộ phim, cuộc sống tình dục, cả

những lời cầu nguyện – tất cả đều đang chạy nhanh hơn bao giờ hết. Và chúng ta càng lấp đầy cuộc sống với những thiết bị và chiến lược tiết kiệm thời gian, chúng ta càng cảm thấy vội vã hơn.”

Giáo sư Leslie Perlow của Harvard đã đặt cho cảm giác này cái tên “Nạn đói thời gian”. Việc trải qua nạn đói thời gian sẽ gây ra những hậu quả rất thực tế, từ việc gia tăng sự căng thẳng tới giảm sút sự hài lòng với cuộc sống. Mặt khác, cảm giác của việc có đủ (hay thậm chí dư thừa) thời gian được gọi là “Sự sung túc thời gian”. Và mặc dù có thể khó tin, nhưng nó thực sự có thể đạt được.

“Cô đã lặng im giữa những tiếng ồn ào và ngã tư đường phố. Không có sự vội vàng trên đôi tay cô, không có sự vội vàng trong bước chân cô.”

Christina Rossetti

Một số người dư dả thời gian một cách tự nhiên. Như mẹ tôi chẳng hạn. Trên thực tế, khi nhắc đến thời gian, bà rất giàu có. Bà sống qua những ngày như một đứa trẻ vậy, sống trong hiện tại, dừng lại (theo đúng nghĩa đen) để ngửi những bông hồng. Tôi vẫn thường nghĩ về lời khuyên mà bà đã cho tôi và cô em gái của tôi khi chúng tôi phải đối mặt với một quyết định khó khăn: “Con yêu, hãy để nó được tắm ướp.” Nói cách khác, hãy cho bản thân thời gian để suy nghĩ và sống với những kết quả của quyết định đó.

Bà là hình mẫu của những niềm vui có được từ sự chậm rãi. Cho đến khi bà qua đời vào năm 2000, bà và tôi đã có một thỏa thuận ngầm: của bà sẽ là nhịp điệu của một thế giới vượt thời gian, giai điệu của một đứa trẻ; còn của tôi là nhịp điệu của thế giới hiện đại. Khi tôi luôn cảm thấy mình đã bị muộn mỗi lần nhìn vào đồng hồ, thì bà lại sống trong một thế giới mà ở đó không hề có những cuộc gặp gỡ vô cảm, và không bao giờ cần phải vội vàng. Bà tin rằng việc vội vàng bằng qua cuộc sống sẽ bỏ lỡ những món quà vốn chỉ tới nếu bạn dốc hết 100% bản thân cho một nhiệm vụ, một cuộc trò chuyện, một bữa tối, một mối quan hệ, một khoảnh khắc. Đó là lý do tại sao bà lại coi thường sự ôm đồm nhiều việc cùng một lúc.

Hóa ra, đó là một cảm giác xa hoa của mẹ tôi về thời gian, chứ không phải là cuộc đấu tranh của tôi để chống lại với nạn đói thời gian một cách không ngừng nghỉ, nó dường như gần với khoa học thực tế về thời gian. Như nhà vật lý Paul Davies đã viết trong *Scientific American* (tạm dịch: Khoa học của người Mỹ), mặc dù hầu hết chúng ta đều cảm thấy thời gian là điều gì đó đang “chảy” – luôn tấn công chúng ta rồi lại vội vàng theo sau chúng ta – đây mới là những gì thực sự xảy ra: “Các nhà vật lý thường thích nghĩ về thời gian như một sự sắp đặt nguyên trạng – một cách xử lý đa chiều của thời gian, tương tự như một cảnh quan – với tất cả những sự kiện trong quá khứ và tương lai đặt cạnh nhau. Nó là một khái niệm đôi khi còn được gọi là thời gian khối (block time).” Tôi thích điều đó, bởi thời gian khối giúp tôi nhìn thấy được một bức tranh lớn – cùng có nghĩa đen là “không có thời gian” và “có tất cả thời gian trên thế giới”.

Đáng buồn thay, tôi lại là một nhân chứng sống rằng cảm giác sung túc thời gian không phải là một đặc tính di truyền. Nhưng nếu không được sinh ra với cảm giác sung túc thời gian, có những điều bạn có thể làm để biến nạn đói thời gian của mình trở thành một bữa tiệc. Như Keith O’Brien đã viết trong *The Boston Globe* (tạm dịch: Quả cầu Boston): “Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những hành động nhỏ, những biểu cảm đơn giản như sợ hãi, và thậm chí là các biện pháp khác thường như dành thời gian để hoàn thành nhiệm vụ cho người khác – chủ yếu là cho không thời gian – có thể khiến chúng ta cảm thấy sung túc thời gian hơn.” Jennifer Aaker, giáo sư tại Đại học Stanford và đồng tác giả của một nghiên cứu về nhận thức của người dân với thời gian, đã nói: “Không chỉ mọi người ít mất kiên nhẫn hơn, mà họ còn báo cáo những mức độ hạnh phúc chủ quan cao hơn... Họ thực sự cảm thấy ổn hơn trong cuộc sống.”

Cũng như không thể mua được hạnh phúc, tiền bạc cũng không thể mua được sự sung túc về thời gian. Theo cuộc thăm dò của Gallup năm 2011, càng có nhiều tiền thì bạn càng có nhiều khả năng gặp phải nạn đói thời gian. Nghiên cứu đã kết luận rằng “những người đứng đầu chuỗi thu nhập sẽ tiệm cận nhất với việc trở thành kẻ nghèo thời gian.”

Không có gì đáng ngạc nhiên, khi nói đến chiến thắng trong cuộc chiến với nạn đói thời gian, chúng ta là những đối thủ tệ nhất của chính mình. Để giành được chiến thắng, đầu tiên chúng ta phải tuyên bố rằng mình muốn thay đổi. Theo một báo cáo của Pew năm 2008, khi được hỏi rằng điều gì quan trọng với bạn, 68% người Mỹ đã trả lời “có thời gian rảnh”. Nó thậm chí còn được xếp hạng cao hơn việc có con (62%) và có sự nghiệp thành công (59%). Tuy nhiên, cách mà nhiều người trong số chúng ta chọn để sống không phản ánh được những ưu tiên đó. Chẳng nào thành công được định nghĩa bởi người làm việc với số giờ lâu nhất, người đi được quãng đường dài nhất mà không hề có quãng nghỉ nào, người ngủ ít nhất, người trả lời email vào lúc nửa đêm hoặc vào 5 giờ sáng – thực chất lại là những người đang đau khổ nhất bởi nạn đói thời gian – chúng ta sẽ không bao giờ được tận hưởng những lợi ích của sự sung túc thời gian.

Và khi sự sung túc thời gian không được kế thừa, thì rõ ràng là chúng ta đang làm khá tốt trong việc hủy hoại thời gian dành cho con cái của mình. Việc thiếu ngủ chắc chắn sẽ đưa bạn vào con đường của nạn đói thời gian. Vatsal Thakkar, giáo sư tâm thần học tại Đại học Y New York, đã đánh giá rằng có nhiều trường hợp rối loạn tăng động giảm chú ý ở trẻ em, trên thực tế là do rối loạn giấc ngủ. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh của Mỹ, 11% trẻ em trong độ tuổi tới trường đã được chẩn đoán mắc chứng ADHD (Rối loạn tăng động giảm chú ý). Khi giấc ngủ của trẻ em bị tước đoạt, chúng sẽ trở nên hiếu động và mất tập trung. Trong một nghiên cứu, ông phát hiện ra nguyên nhân rối loạn giấc ngủ ở tất cả 34 trẻ bị chẩn đoán mắc ADHD.

Ông lưu ý rằng giấc ngủ đặc biệt quan trọng đối với trẻ em, chúng rất cần những giấc ngủ sâu và chậm, hay còn gọi là “giấc ngủ delta”. So với 100 năm trước đây, trẻ em ngày nay ngủ ít hơn gần một tiếng mỗi đêm. Và câu trả lời không chỉ đơn giản là đi ngủ sớm hơn một tiếng. Nó đòi hỏi chúng ta phải thay đổi việc làm quá tải lịch trình hằng ngày của con cái để chúng có thể bắt đầu đi ngủ sớm hơn.

Chúng ta bảo vệ con trẻ theo những cách chưa từng có – từ ghế xe hơi an toàn hơn, gói bữa ăn trưa trong những chiếc hộp làm bằng nhựa không chứa BPA²⁴, đến việc mua những thực phẩm hữu cơ. Nhưng chúng ta lại áp dụng quá ít việc chăm sóc chế độ thời gian của con trẻ, mặc dù lợi ích của sự sung túc thời gian lớn hơn rất nhiều so với tất cả các lớp học bóng đá và violin. Trong cuốn sách *The Sound and the Fury* (tạm dịch: Âm thanh và cuồng nộ) của William Faulkner, cha của Quentin Compson đã đưa cho cậu một chiếc đồng hồ. “Ta trao nó cho con không phải là để con có thể ghi nhớ thời gian, mà để con thỉnh thoảng có thể quên nó đi trong một khoảnh khắc và không dành tất cả hơi thở của mình để cố gắng chinh phục nó.”

Vì vậy, liệu chúng ta có thể làm những gì để chiến đấu chống lại “căn bệnh vội vàng”? Bạn có thể đi bộ (đừng chạy) để tham gia vào phong trào chậm rãi. Như Carl Honoré, tác giả cuốn *Praise of Slowness* (tạm dịch: Ngợi ca sống chậm) nhận định: “Tốc độ có thể trở nên thú vị, hiệu quả và mạnh mẽ, và chúng ta sẽ trở nên nghèo hơn khi không có nó. Nhưng những gì thế giới cần, và những gì mà phong trào chậm rãi cung cấp là sự điềm tĩnh. Bí quyết là sự cân bằng: thay vì làm tất cả mọi thứ nhanh hơn, hãy làm mọi việc ở một tốc độ chuẩn xác. Đôi khi nhanh. Đôi khi chậm. Đôi lúc lại ở giữa.”

Đối với Honoré, bước ngoặt sau đây đã khiến ông trở thành một trong những “bố già” của phong trào sống chậm bùng nổ gần 10 năm trước. Lúc đó, ông đang ở sân bay tại Rome, chờ đợi chuyến bay trở về nhà và nói chuyện với biên tập viên trên điện thoại di động. Giống như rất nhiều người trong số chúng ta, khi đó ông như “một kẻ bần tiện với một chiếc đồng hồ chết, bị ám ảnh với việc tiết kiệm từng mảnh thời gian cuối cùng, một phút ở đây, vài giây ở kia.”

Trong lúc lên mạng hoặc nói chuyện điện thoại, để khiến thời gian của mình trở nên “hữu ích” hơn, ông bắt đầu đọc lướt qua một tờ báo và thấy một tiêu đề bắt mắt: “Câu chuyện giấc ngủ một phút”. Bài báo nói về một số cuốn sách thiếu nhi cổ điển mà nội dung được cô đọng lại chỉ mất 60 giây để đọc xong. Eureka! Ông thầm nghĩ. Là cha của một đứa con trai 2 tuổi, ông thấy cuốn sách như

một sự tiết kiệm thời gian tuyệt vời. Ông tạo một ghi nhớ để nhắc nhở ông đặt mua cuốn sách ngay sau khi trở về nhà. Đột nhiên, ông tự hỏi: “Mình đã mất trí rồi sao?”

Phong trào Slow Food (ăn chậm) đã được khởi xướng tại Ý vào năm 1989 với một bản tuyên ngôn để chống lại sự lây lan của đồ ăn nhanh, tập trung vào ẩm thực địa phương, tính bền vững và việc ăn uống như một hành động kết nối xã hội. (Người Ý có những truyền thống tuyệt vời khác trong việc ngăn ngừa sự kiệt sức: Riposo, thời gian nghỉ ngơi vào buổi chiều; và các cuộc đi dạo buổi tối, passeggiata, khoảng thời gian để ngắt kết nối khỏi những áp lực trong ngày).

Và hiện giờ, phong trào chậm rãi đã được mở rộng, bao gồm việc du lịch chậm, sống chậm, tình dục chậm, làm cha mẹ chậm, khoa học chậm, làm vườn chậm, thành phố chậm, và hiện tại là tư duy chậm. Carl Honoré đã viết: “Việc tư duy chậm mang tính trực quan và sáng tạo. Đó là những điều mà chúng ta làm khi áp lực được ngừng lại, và là thời gian để những ý tưởng bị đè nén được nhen nhóm. Điều đó mang lại sự giàu có, những hiểu biết sâu sắc và thi thoảng là những đột phá đáng ngạc nhiên... Tương lai sẽ thuộc về những người có thể đổi mới – và sự đổi mới đến từ việc biết rằng khi nào thì nên chậm lại.”

Chúng ta sẽ không loại bỏ những chiếc đồng hồ, những cuộc hẹn và những thời hạn công việc, mặc dù chúng có giá trị ghi nhớ rằng từ “hạn chót” (deadline) có nguồn gốc từ người Mỹ trong các trại tù của cuộc Nội chiến: những tù nhân sẽ không được vượt qua đường giới hạn trong sân nhà tù (deadline) – một đường biên tưởng tượng. Ở hiện tại, việc sử dụng từ đó không hề quá khác biệt so với ý nghĩa gốc của nó. Ngày nay, chúng ta thường sử dụng những hạn chót – trong thực tế và tưởng tượng – để tự bỏ tù chính mình.

“Mọi thứ đã thay đổi vào ngày mà cô nhận ra mình chính xác có đủ thời gian cho những điều quan trọng trong cuộc sống.”

Brian Andreas

Việc đạt được cảm giác về sự sung túc thời gian có thể đưa chúng ta đến với hạnh phúc lớn hơn và trí tuệ sâu sắc hơn. Nhưng để làm được điều đó, chúng ta sẽ phải giải quyết mối quan hệ giữa cảm giác về thời gian và công nghệ. Những thiết bị kỹ thuật số đều phản ánh và khuếch đại căn bệnh vội vàng của chúng ta. Chúng ta sử dụng công nghệ để tiết kiệm thời gian (hoặc là chúng ta nghĩ vậy), nhưng chúng ta cũng áp đặt cảm giác méo mó của mình về thời gian lên công nghệ và việc sử dụng các phương tiện truyền thông xã hội.

Có vô số ví dụ về cách mà truyền thông xã hội trở thành một động lực cho những việc tốt. Chúng có thể tăng tốc và nâng cao nhận thức về các vấn đề và dẫn dắt chúng ta hành động. Từ các quảng trường như Tahrir, Tripoli, Tehran tới Tucson, truyền thông xã hội đã khiến việc tổ chức được dễ dàng hơn, chia sẻ thông tin và phản đối sự bất công. Trong thiên tai, chúng đã phục vụ như một huyết mạch thông tin quan trọng, và như Eric Schmidt và Jared Cohen đã đề cập trong cuốn sách *The New Digital Age* (tạm dịch: Thời đại số mới), chúng sẽ “tăng cường những mối quan hệ văn hóa, ngôn ngữ và quan điểm” giữa các cộng đồng hải ngoại và các quốc gia. Cho dù đó là CollegeHumor hợp tác với Malaria No More và quyên góp được hơn 750.000 đô-la, hay hàng chục nghìn người đóng góp video cho chiến dịch “It Gets Better” để ngăn chặn những vụ tự tử của cộng đồng LGBT, hoặc mọi người tập hợp để quyên góp tiền thông qua GoFundMe cho Glen James, một người đàn ông vô gia cư ở Boston đã trả lại một chiếc ba lô bị thất lạc với 40.000 đô-la bên trong... phương tiện truyền thông xã hội đã khiến việc khai thác sức mạnh tập thể của chúng ta cho những điều tốt đẹp trở nên dễ dàng hơn.

Nhưng sự lan truyền đã thực sự lan truyền, và dẫn đến một dấu hiệu lớn của sự thành công, độc lập về giá trị của những thứ được lan truyền. Điều đó không quan trọng, miễn là nó lan truyền. Trong thế giới truyền thông, sự sùng bái phương tiện truyền thông đã đạt đến tầm cỡ tôn thờ thần tượng. Những chương trình nghị sự truyền thông được lấp kín bằng các tấm bảng dành toàn bộ cho truyền thông xã hội và cách để sử dụng các công cụ xã hội để khuếch đại

vùng phủ sóng. Nhưng bạn lại hiếm khi nghe thấy ai đó thảo luận về giá trị của những câu chuyện mà họ muốn lan truyền.

Văn hóa truyền thông của chúng ta đang bị khóa trong “Thực tại không ngừng nghỉ” (Perpetual Now), việc liên tục theo đuổi những tin sốt dẻo thoáng qua chỉ kéo dài được vài giây và thường không hề có chút quan trọng hay tác động nào, ngay cả đối với những khoảnh khắc ngắn mà họ đang “độc quyền”. Michael Calderone, phóng viên truyền thông cấp cao của *Huffington Post*, đã viết: “Không có điều gì là quá vụn vặt để tạo nên hiệu quả.” Những yếu tố khẩn cấp đã vượt qua sự quan trọng thực sự.

“Chúng ta đang sống hết sức vội vã,” Thoreau đã viết vào năm 1854, “để xây dựng một máy điện báo từ tỉnh từ Maine tới Texas; nhưng giữa Maine và Texas chẳng có việc gì quan trọng để giao tiếp cả.” Ngày nay, chúng ta đang hết sức vội vã để kỷ niệm một điều gì đó được lan truyền, nhưng dường như chúng ta hoàn toàn không quan tâm liệu điều được lan truyền đó có bổ sung thêm chút việc tốt hay những điều đáng giá (bao gồm cả việc giải trí đơn giản) vào cuộc sống của chúng ta hay không. Chúng ta coi lan truyền là một việc tốt và chính bản thân nó cũng phát triển vì lợi ích của hoạt động.

“Này,” một người nào đó có thể hỏi, “anh sẽ đi đâu vậy?”

“Tôi không biết nữa – nhưng tôi đang đi rất nhanh!” Đó không phải là một cách hiệu quả để đến một nơi tốt đẹp hơn.

Tất nhiên, giống như bất kỳ đài phát thanh truyền thông nào, đội ngũ của chúng tôi tại *Huffington Post* cũng tích cực trong việc sử dụng phương tiện truyền thông xã hội. Nhưng có lẽ vì chúng tôi đang làm tốt việc “xã hội” trong một khoảng thời gian rồi, nên hy vọng chúng tôi có thể tốt hơn và sẵn sàng hơn để nhìn nhận nó là cái gì – một công cụ, chứ không phải một chiến công kỳ diệu.

Trong thực tế, những trào lưu trên Twitter có thể không có nhiều ý nghĩa lắm, ngoại trừ dấu hiệu của những chủ đề đang thống trị các cuộc hội thoại tại thời điểm đó. (Ví dụ, đã có 24,1 triệu lượt tweet

trong suốt trận Siêu cúp Bóng bầu dục năm 2013, và 10.901 lượt tweet mỗi giây trong chiến thắng của Adele trong hạng mục Thu âm của Năm tại giải Grammys). Nhưng như Rachael Horwitz, một người sử dụng Twitter, đã viết cho tôi: “Thuật toán của Twitter ủng hộ sự mới lạ hơn là sự phổ biến.”

Điểm mấu chốt là bạn có thể sử dụng Twitter để nói về việc Miley Cyrus đã nhảy điệu twerking tại một lễ trao giải âm nhạc (đã có lượng tweet đáng kinh ngạc 306.000/phút). Hoặc bạn có thể sử dụng Twitter giống các trang web như Kickstarter và DonorsChoose làm: tạo sự khác biệt bằng cách tận dụng sức mạnh của truyền thông xã hội để gọi vốn cộng đồng cho những dự án sáng tạo, hoặc giúp đỡ các giáo viên, cấp vốn cho những nhu cầu cấp thiết của lớp học.

Khi chúng ta áp dụng những cách thức mới và tốt hơn để giúp mọi người giao tiếp với nhau, điều quan trọng là yêu cầu những gì đang được truyền đạt. Và hãy thử nghĩ xem cái giá của những điều không được truyền đạt là gì, trong khi chúng ta đang cố theo đuổi những cái gọi là xu hướng?

Truyền thông xã hội là một phương tiện, không phải là mục đích cuối cùng. Việc lan truyền không phải là “hoàn thành nhiệm vụ”.

Việc tôn sùng “xã hội” (social) đã trở thành một mối phân tâm lớn. Và chúng ta thích bị phân tâm. Tôi tin rằng công việc của chúng ta trong lĩnh vực truyền thông là sử dụng các công cụ xã hội để kể những câu chuyện quan trọng – cũng như những câu chuyện mang tính giải trí – và để nhắc nhở bản thân rằng các công cụ không phải là những câu chuyện. Khi chúng ta trở nên bị ám ảnh với sự khép kín, vòng tròn Twitter hoặc hệ sinh thái Facebook, chúng ta có thể dễ dàng quên rằng sự nghèo đói đang gia tăng, hoặc những điều tiêu cực đang có xu hướng tăng lên, hay hàng triệu người dân Mỹ, thậm chí nhiều hơn thế ở châu Âu và trên toàn thế giới đã rơi vào tình trạng thất nghiệp. Và cả việc 400 triệu trẻ em trên toàn thế giới đang phải sống trong cảnh nghèo đói cùng cực. Mặt khác, chúng ta thường bỏ qua các ví dụ lớn lao về lòng từ bi, sự khéo léo và sáng

tạo của những người đang thay đổi cuộc sống của bản thân và cộng đồng bằng cách cố gắng giải quyết những vấn đề này.

Thời đại của chúng ta đòi hỏi một phản ứng tốt hơn. Những công cụ xã hội mới có thể mang tới bằng chứng mạnh mẽ hơn – hoặc chúng có thể khiến chúng ta bị phân tâm một cách âm ảnh hơn.

Chúng ta đều có một mối quan hệ với công nghệ. Câu hỏi đặt ra là: Mối quan hệ đó sẽ trở nên lành mạnh thế nào? Đây là một câu hỏi quan trọng, vì nó ảnh hưởng đến việc bản thân chúng ta sẽ khỏe mạnh và sáng suốt ra sao.

Sự chú ý là nhiên liệu để lèo lái cuộc sống của chúng ta. Hay như Viral Mehta, đồng sáng lập ServiceSpave, đã đề cập: “Đó là thứ đất sét mà chúng ta sử dụng để nặn nên một ngày của chúng ta.” Bất kể mọi người nói gì về những điều mà họ coi trọng, điều quan trọng là họ đã đặt sự chú ý của mình ở đâu. Khi công nghệ “ăn” hết sự chú ý của bạn, nó cũng “ăn” hết cuộc sống của bạn. Và khi bạn tích lũy các dự án trong danh sách những việc phải làm, chúng cũng “ăn” sạch sự chú ý của bạn, thậm chí là trong vô thức, và ngay cả khi bạn không bao giờ khởi động chúng.

Khi bước sang tuổi 40, tôi đã làm một cuộc “kiểm toán cuộc sống” lớn, và tôi nhận ra có bao nhiêu dự án mà mình đã cam kết – như việc học tiếng Đức, trở thành một vận động viên trượt tuyết giỏi và học nấu ăn... Hầu hết chúng vẫn chưa được hoàn thành, và nhiều kế hoạch thậm chí còn chưa được bắt đầu. Tuy nhiên, những kế hoạch không được hoàn thành đó vẫn rút cạn năng lượng và “pha loãng” sự chú ý của tôi. Ngay sau khi được nhen nhóm trong đầu, mỗi kế hoạch đó đã lấy đi của tôi một chút sự chú ý. Đó thực sự là một cuộc giải phóng khi tôi nhận ra rằng, mình có thể “hoàn thành” một dự án bằng cách đơn giản là loại bỏ nó ra khỏi danh sách những việc phải làm. Tại sao lại mang theo gói hành lý không cần thiết này đi loanh quanh khắp nơi? Đó là cách mà tôi đã “hoàn thành” việc học tiếng Đức, trở thành một vận động viên trượt tuyết giỏi và học nấu ăn hay một loạt các kế hoạch khác mà hiện tại đã không còn đòi hỏi sự chú ý của tôi.

TRỰC XUẤT NHỮNG NGƯỜI BẠN CÙNG PHÒNG ĐÁNG GHÉT TRONG ĐẦU BẠN

Ngay cả những kẻ thù tồi tệ nhất cũng không nói với chúng ta theo cách mà chúng ta tự nói chuyện với chính mình. Tôi gọi giọng nói này là “người bạn cùng phòng đáng ghét trong đầu mình”. Nó được nuôi dưỡng bằng việc kéo chúng ta xuống, làm tăng sự bất an và nghi ngờ của chúng ta. Tôi ước ai đó sẽ chế ra một chiếc máy ghi âm có thể gắn vào não để ghi lại mọi thứ mà chúng ta tự nói với bản thân. Chúng ta sẽ nhận ra tầm quan trọng của nó trong việc ngăn chặn sự tự phủ định bản thân. Nó có nghĩa là chống lại người bạn cùng phòng đáng ghét của chúng ta với một liều thuốc của sự thông thái. Người bạn cùng phòng đáng ghét của cá nhân tôi chính là sự mĩa mai không thể ngờ tới. Trong một lần tham dự chương trình của Stephen Colbert, tôi đã kể với Stephen rằng người bạn cùng phòng đáng ghét của tôi nói chuyện y hệt ông ấy.

Tôi đã cố gắng nhiều năm để xua đuổi người bạn cùng phòng đáng ghét của mình và hiện giờ đã kiếm chế được khiến cô ta trở thành một vị khách chỉ thỉnh thoảng xuất hiện trong đầu. Điều khiến cho việc giải phóng chúng ta khỏi những giọng nói này trở nên khó khăn hơn là do có quá nhiều tin tức dường như quyết tâm ủng hộ những người bạn cùng phòng đáng ghét và khiến chúng ta cảm thấy rằng cuộc sống của mình đang thiếu thốn theo một cách nào đó. Chúng ta luôn cảm thấy rằng chúng ta phải xinh đẹp hơn, mỏng manh hơn, quyến rũ hơn, thành công hơn, kiếm được nhiều tiền hơn, trở thành những bà mẹ tốt hơn, những người vợ tốt hơn, những người tình tốt hơn... Sự ẩn ý rất rõ ràng: Chúng ta nên cảm thấy tồi tệ bởi chúng ta đã không đạt được mục tiêu theo một vài ý tưởng mơ ước tượng nào đó; chúng ta khó chịu bởi không cảm thấy mình là người hấp dẫn (hoặc bởi chúng ta thực sự thấy vậy); chúng ta không đủ năng lực bởi chúng ta không có hệ thống mã hóa sắc màu cho các công thức nấu ăn hoặc tài liệu của mình; chúng ta không cố gắng đủ bởi chúng ta không phải là lãnh đạo cấp cao trong một công ty hay trong một văn phòng. Ngay cả sự tồn tại của cụm từ “có được tất cả” (having it all), dù nó được thảo luận thế nào, trên thực tế, nó đều ngụ ý rằng chúng ta bằng cách nào đó đã không đạt tiêu chuẩn.

Việc giáo dục người bạn cùng phòng đáng ghét, xác định lại sự thành công và ý nghĩa của nó là gì để sống một cuộc sống mới là vấn đề, những điều sẽ trở nên khác biệt đối với mỗi chúng ta, dựa theo những giá trị và mục tiêu của bản thân (chứ không phải những điều mà xã hội áp đặt).

Khiếu hài hước giúp chúng ta đối phó với nhà phê bình nội tâm hà khắc. “Những thiên thần bay lên bởi họ tự làm bản thân trở nên nhẹ nhàng,” mẹ từng nói với chị em tôi câu danh ngôn của G. K. Chesterton. Một bí quyết hữu ích khác là tự gửi cho mình một thông điệp thay thế phù hợp và rõ ràng. Kể từ khi cô bạn cùng phòng đáng ghét của tôi được nuôi dưỡng bằng những nỗi sợ hãi và tưởng tượng tiêu cực, thông điệp hữu ích với tôi nhất là thông điệp mà John Roger sử dụng để kết thúc tất cả các cuộc hội thảo của ông: “Những lời chúc phước lành đã sẵn sàng.” Hoặc như Julian, danh nhân người Anh bí ẩn của thế kỷ XV, đã nhắc đến: “Và tất cả đều sẽ tốt đẹp, tất cả mọi việc đều trở nên tốt đẹp thôi.” Hay như Sophocles’ Oedipus đã bật khóc: “Mặc dù có rất nhiều thử thách, nhưng tuổi tác cao cùng sự thanh cao của tâm hồn khiến tôi kết luận rằng mọi thứ đều tốt đẹp.” Tôi lặp đi lặp lại cho tới khi được đắm chìm trong thông điệp bình tĩnh và yên lòng này. Vì vậy, hãy tìm thông điệp của riêng bạn. Đừng để nhà phê bình nội tâm liên tục cản trở những giấc mơ của bạn.

“Nếu đi dạo với sự sợ hãi và giận dữ, bạn sẽ tìm thấy sự sợ hãi và giận dữ. Hãy bước vào các tình huống với những điều mà bạn muốn tìm thấy... Khi lo lắng, bạn đang giữ những hình ảnh trong tâm trí rằng bạn muốn ít hơn... Bạn xứng đáng đạt được những điều mà mình đang tập trung vào. Những điều mà bạn tập trung đang đến với bạn. Vì vậy, hãy giữ trong tâm trí những gì mà bạn muốn nhiều hơn nữa.”

John Roger

PHÁ VỠ NHỮNG THÓI QUEN XẤU: NHỮNG ĐIỀU CHÚNG TA CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC TỪ NHÂN NGƯU (MINOTAUR), DÂY AN TOÀN VÀ NHỮNG NGƯỜI KHẮC KỶ

Tôi luôn bị cuốn hút bởi những câu chuyện về Ariadne, Theseus và Minotaur, không chỉ vì Ariadne là học của tôi mà còn bởi vai trò của cuộn chỉ trong thần thoại và trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Theseus sẽ được cứu và được tự do trở về Athens chỉ khi anh ấy bước vào mê cung và giết được Minotaur. Tất cả những người đi trước đều đã thiệt mạng, nhưng Theseus đã được cuộn chỉ mà Ariadne trao cho dẫn lối để ra vào mê cung, sống sót và chiến thắng. Cuộn chỉ của Ariadne chính là lối vào và lối ra của chúng ta. Nó kết nối thế giới này với thế giới khác, bên ngoài với bên trong, cái chết với sự vĩnh cửu.

Khi chúng ta đang tự giải thoát chính mình, xây dựng những thói quen mới và giết chết những thói quen cũ (Minotaur của chúng ta), điều quan trọng là phải tìm thấy cuộn chỉ phù hợp với bản thân. Khi chúng ta làm, dù cuộc đời ném cái gì lên con đường của chúng ta, chúng ta đều có thể sử dụng cuộn chỉ đó để giúp bản thân xác định phương hướng trong mê cung của cuộc sống hằng ngày và trở lại với trung tâm của mình.

Đối với tôi, cuộn chỉ là một điều gì đó đơn giản như hơi thở. Tôi đã tích hợp một số bài tập luyện nhất định vào trong ngày – thiền, đi bộ, tập thể dục – nhưng sự kết nối mà việc hít thở có ý thức trao cho tôi là điều gì đó mà tôi có thể lặp lại hàng trăm lần trong ngày ngay lập tức. Một sự tập trung có ý thức vào hơi thở giúp tôi tạm dừng cuộc sống hằng ngày của mình, mang tôi trở lại với từng khoảnh khắc, giúp tôi vượt qua những rối loạn và thất bại. Nó cũng giúp tôi trở nên ý thức hơn khi tôi giữ hoặc kiềm chế hơi thở của mình, không chỉ khi giải quyết một vấn đề, mà đôi lúc còn là khi đang làm điều gì đó trần tục như tra chìa khóa vào cửa, nhấn tin, đọc email, hay kiểm tra lại lịch trình. Khi tôi sử dụng hơi thở để thả lỏng tâm trí bị co rút của mình, tôi có thể đi theo cuộn chỉ này để trở về với trung tâm của bản thân.

“Sau tất cả, những chiếc máy tính sẽ gặp sự cố, con người sẽ chết đi, những mối quan hệ sẽ đổ vỡ. Điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm đó là thở và khởi động lại.”

Carrie Bradshaw, Sex and the City

Nhà tâm lý học Karen Horneffer-Ginter từng hỏi: “Tại sao rất nhiều người trong chúng ta lại rất sợ việc nghỉ giải lao? Điều gì về văn hóa và sự thay đổi lúc trưởng thành đã ngăn cản chúng ta tiếp cận các nhiệm vụ quan trọng để tái nạp năng lượng trong khoảng thời gian nghỉ ngắn?... Nếu tôi dựng lên các tấm bảng và tờ rơi quảng cáo ủng hộ cho phong trào nghỉ ngơi, họ sẽ phải nói về những khuynh hướng giải tỏa bản thân của chúng ta... để tiếp tục vượt qua vấn đề thực sự vì lợi ích tốt nhất của chúng ta, hay của dự án mà chúng ta đang thực hiện.”

Những thói quen trở thành thói quen là có lý do. Loài người dẫn đầu những cuộc sống phức tạp, và một trong những đặc điểm cho phép chúng ta trở thành sinh vật tối cao, đó là khả năng hồi đáp một cách tự động trước những điều quen thuộc trong cuộc sống, khả năng này ẩn sâu bên trong tiềm thức của chúng ta, và chúng sẽ không còn đòi hỏi suy nghĩ một cách có ý thức. Như nhà toán học Alfred North Whitehead đã viết vào năm 1911: “Có một sai lầm hiển nhiên rằng chúng ta nên trau dồi thói quen suy nghĩ về những gì mà chúng ta đang làm. Trong trường hợp này, điều trái ngược mới là chính xác. Nền văn minh tiến bộ bằng cách tăng số lượng các hoạt động quan trọng mà chúng ta có thể thực hiện mà không cần suy nghĩ về chúng.” Thật vậy, nghiên cứu của John Bargh thuộc Đại học Yale và Tanya Chartrand thuộc Đại học Duke đã đưa ra giả thuyết rằng phần lớn nhất trong hành vi của một người được quyết định bởi sự tiến triển trí tuệ chứ không phải là ý thức.

Một số thói quen có ích và một số thì lại không. Một số khi bắt đầu thì hữu ích nhưng về sau lại trở nên tiêu cực, hoặc là tụt vào những bối cảnh khác nhau. Nhưng bộ máy nội bộ mà chúng ta phát triển để thực hiện chúng thì không phân biệt đối xử. Và cho dù tốt hay xấu, một khi đã thành lập, những thói quen sẽ nhanh chóng phát triển bộ rễ và tự bám chặt trong cuộc sống của chúng ta. Và đó chính là vấn đề – những thói quen thường dễ dàng để học hơn là để từ bỏ, dễ dàng để chôn xuống hơn là để khai quật.

Một người Cherokee²⁵ lớn tuổi đang dạy cháu trai của mình về cuộc đời. “Một cuộc chiến đang xảy ra bên trong ta,” ông nói với cậu bé.

“Đó là một cuộc chiến khủng khiếp giữa hai con sói. Một con đại diện cho cái ác – nó là sự giận dữ, ghen tị, buồn bực, tiếc nuối, tham lam, kiêu ngạo, than vãn, tội lỗi, oán hận, tự ti, dối trá, kiêu căng, ngạo mạn và bản ngã...”

Ông tiếp tục: “Con sói còn lại là con sói tốt – nó là niềm vui, yên bình, tình yêu, hy vọng, sự thanh thản, khiêm tốn, lòng tốt, lòng nhân từ, sự đồng cảm, rộng lượng, thật thà, lòng từ bi và đức tin. Cuộc chiến tương tự đang xảy ra bên trong con – và cũng đang xảy ra bên trong những người khác nữa.”

Cậu bé trầm ngâm suy nghĩ về điều đó và hỏi lại ông mình: “Vậy con sói nào sẽ chiến thắng ạ?” Ông cụ trả lời một cách đơn giản: “Là con sói mà cháu nuôi dưỡng.”

Cherokee Legend

Câu đố về những thói quen – của việc học và từ bỏ chúng – đã trở thành tâm điểm của nhân loại kể từ buổi đầu của nền văn minh. Trong 10 điều răn của Chúa, có vài điều là về sự tồn tại của những thói quen xấu, chẳng hạn như dục vọng, và một vài điều về việc trau dồi những thói quen tốt, ví dụ như hiếu thuận với cha mẹ. Với nhà triết học Aristotle: “Thói quen chỉ là việc thực hành lâu dài, điều mà cuối cùng sẽ trở thành bản chất tự nhiên của một người.” Với Ovid: “Không có gì mạnh mẽ hơn thói quen.” Và như Benjamin Franklin đã nói: “Ngăn chặn những thói quen xấu sẽ dễ dàng hơn là phá hủy chúng.”

Charles Duhigg giải thích trong cuốn The Power of Habit (tạm dịch: Sức mạnh của thói quen) rằng, các nhà khoa học của Viện Công nghệ Massachusetts thực chất đã lập bản đồ gen của thói quen. Những gì họ tìm thấy chính là hạt nhân của một thói quen được hình thành trong một vòng hệ thần kinh, trong đó có ba phần. Nó bắt đầu với một gợi ý rằng sẽ gửi thông điệp tới não bộ để bật chế độ tự động. Tiếp theo xảy đến với các công việc hằng ngày – điều mà chúng ta nghĩ là thói quen riêng của mình, những việc có thể là tâm lý, cảm xúc hoặc thể chất. Và cuối cùng là phần thưởng, những gợi ý đã nói với não bộ để củng cố quá trình này. Đây chính là “vòng lặp

thói quen”, và khá dễ để nhìn nhận lý do tại sao khi thời gian trôi qua, nó ngày càng trở nên tự động hơn, và càng khó phá bỏ hơn. Tất nhiên, mục tiêu chính của chúng ta không chỉ đơn thuần là phá bỏ những thói quen xấu bằng cách thay thế chúng bởi cái mới, những thói quen lành mạnh hơn sẽ giúp chúng ta vững mạnh.

Nhà thơ Mark Nepo định nghĩa sự hy sinh giống như “việc từ bỏ cùng với sự tôn kính và lòng từ bi, điều mà không còn hoạt động để ở gần với những điều thiêng liêng.” Vì vậy, việc công nhận khi các thói quen đã không còn hoạt động và chấp nhận hy sinh chúng là một nền tảng của sự thông thái.

Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta đang chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ và hành động của mình – các vị thuyền trưởng trên con tàu của chúng ta, quay bánh xe theo hướng này và hướng kia – nhưng rất nhiều lúc nó đang ở chế độ lái tự động. Nó nhắc nhở tôi về cái thời mà một người bạn đưa gia đình lên một chuyến tàu du lịch. Đứa con trai 10 tuổi của cô ấy cứ liên tục làm phiền toàn bộ thủy thủ trên tàu, cầu xin một cơ hội để được lái chiếc tàu biển lớn. Vị thuyền trưởng cuối cùng đã mời gia đình vào khoang lái, sau đó cậu bé nắm lấy bánh lái và bắt đầu chuyển hướng nó một cách mạnh mẽ. Mẹ của cậu bé đã rất hoảng sợ – cho tới khi vị thuyền trưởng cúi xuống và thì thầm với cô ấy rằng đừng lo lắng, con tàu đang ở chế độ lái tự động; sự điều khiển của cậu bé không hề có ảnh hưởng gì.

Trong cùng một cách, nếu chúng ta không thể tái lập trình chế độ lái tự động của bản thân, tất cả mọi lời phản đối của chúng ta về việc muốn thay đổi sẽ trở nên vô nghĩa khi cậu bé quay bánh lái một cách nguy hiểm trên chuyến tàu du lịch. Việc tái lập trình chế độ lái tự động đòi hỏi lượng thời gian khác nhau cho mỗi người. Điều dễ dàng hơn là tập trung thay đổi “những thói quen cơ bản”; khi bạn thay đổi một trong số chúng, nó sẽ khiến việc thay đổi những thói quen khác trở nên dễ dàng hơn. Dughigg viết: “Những thói quen cơ bản bắt đầu một quá trình mà theo thời gian, chúng sẽ biến đổi tất cả mọi thứ. Những thói quen cơ bản nói rằng thành công không hề phụ thuộc vào việc nhìn nhận mỗi điều đơn giản là đúng, mà dựa

vào việc xác định một vài ưu tiên chính và đưa chúng lên thành những cấp độ mạnh mẽ.” Đối với tôi, thói quen cơ bản mạnh mẽ nhất đó là đi ngủ. Một lần tôi đã thay đổi thời gian ngủ và bắt đầu thường xuyên ngủ từ 7-8 tiếng một đêm, sau đó những thói quen khác (ví dụ như thiền định và tập thể dục) đã trở nên dễ dàng hơn. Chỉ ý chí thôi thì chưa đủ. Như một số nghiên cứu tâm lý đã chỉ ra, ý chí luôn là một nguồn lực đã bị cạn kiệt quá mức.

Tiến sĩ Judson Brewer của Đại học Yale đã tổng kết những dấu hiệu phổ biến của sự suy giảm tài nguyên trong cụm từ “HALT”, được viết tắt cho sự thèm khát (hungry), giận dữ (angry), cô đơn (lonely), mệt mỏi (tired). Nó cũng ngẫu nhiên trở thành một tổng kết lý tưởng về tình trạng con người trong văn hóa làm việc hiện tại, nơi mà hầu hết mọi thứ dường như được thiết kế để tạo ra sự cạn kiệt nguồn lực. Chúng ta làm việc quên ăn quên ngủ, không hề nhìn ngắm con cái, liên lạc với nhau một cách điện tử nhất, và làm việc muộn – những điều đó chạm khá nhiều tới tất cả bốn từ gốc làm nên cụm HALT.

Khi chúng ta nuôi dưỡng những thói quen dẫn đến cạn kiệt nguồn tài nguyên, điều đó sẽ rất khó thay đổi. “Chúng ta có một cảm giác rằng nó quan trọng với chúng ta,” Cindy Jardine, giáo sư xã hội học tại Đại học Alberta cho biết. “Chúng ta có thể nhìn nhận bản thân như một phần của cấu trúc xã hội. Sẽ rất khó để thay đổi một hành vi nếu như nó vẫn được chấp nhận về mặt xã hội. Ví dụ: sự căng thẳng có hại cho chúng ta, nhưng chúng ta lại coi nó như một huy chương danh dự. Nó được xem như điều mà xã hội mong muốn, đó là được làm việc quá sức. Chúng ta dường như không có sự tôn trọng tương tự dành cho những người làm việc 40 giờ mỗi tuần.” Kiểu suy nghĩ này đang tự nuôi dưỡng chính nó, tạo ra một đường xoắn ốc đi xuống của thói quen xấu.

Nhưng ngay cả khi nền văn hóa tại nơi làm việc vẫn hoạt động với định nghĩa truyền thống về sự thành công, bạn vẫn có thể thu thập xung quanh bạn một nhóm những người cùng chí hướng, những người muốn được vững mạnh chứ không chỉ là thành công.

Cùng lúc, chúng ta có thể làm việc để thay đổi văn hóa xã hội và những thói quen trên một quy mô lớn. Vào năm 1984, 86% người dân Mỹ không thắt dây an toàn. Đến năm 2012, con số đó được đảo lộn, với 86% thắt dây an toàn. Đây là một ví dụ về một sự can thiệp “ngược dòng”. Các chính sách quan trọng nhất đã bị thay đổi (thông qua luật pháp, ưu đãi về thuế, và các dịch vụ được cung cấp) mà sẽ dần thay đổi các thói quen trên một quy mô rộng. Những sự can thiệp “xuôi dòng” được nhắm thẳng vào các cá nhân và chúng có hiệu quả nhất khi mọi người đang trải qua quá trình chuyển đổi, chẳng hạn như khi đang di chuyển hoặc bắt đầu một công việc mới.

Nhưng chúng ta không cần phải chờ đợi cho đến khi bản thân di chuyển hay thay đổi công việc để thay đổi cuộc đời mình. Chúng ta cũng không phải đợi chờ một quy mô lớn, một sự thay đổi xuôi dòng. Chúng ta có thể bắt đầu thay đổi ngay từ bây giờ. Có những điểm khởi đầu vô tận. Đối với tôi, một trong số đó chính là việc đọc về các nhà Khắc kỷ (triết học Stoic).

Stoic là một trường phái triết học được thành lập tại Athens, Hy Lạp ở thế kỷ thứ ba trước Công nguyên. Mặc dù nhà triết học Zeno của xứ Citium thường được biết đến với việc thành lập nó, trường phái Stoic hiện nay đã được biết đến rộng rãi hơn thông qua hoạt động của nhà triết học Seneca của La Mã vào thế kỷ đầu tiên và nhà triết học Epictetus người Hy Lạp ở thế kỷ thứ hai. Trường phái Khắc kỷ Stoic đã dạy rằng: sự bất hạnh, cảm xúc tiêu cực và thứ mà ngày nay chúng ta gọi là “căng thẳng” không đến từ hoàn cảnh và những sự kiện bên ngoài mà là kết quả của những phán xét của chúng ta đối với những điều mà chúng ta thấy là quan trọng và có giá trị. Đối với các nhà Khắc kỷ, hạnh phúc có thể được tìm thấy trong thứ duy nhất mà chúng ta đang kiểm soát – thế giới nội tâm. Mọi thứ bên ngoài chúng ta đều có thể bị tước đi, vậy làm thế nào để chúng ta có thể giao phó niềm hạnh phúc và phúc lợi trong tương lai của chúng ta cho nó?

Trường phái Stoic cực kỳ phù hợp với thời đại của chúng ta.

“Trường phái Stoic đã phát triển vì nó đã cung cấp cảm giác an toàn và hòa bình trong một thời đại của chiến tranh và khủng hoảng,”

Rob Goodman và Jimmy Soni, tác giả của cuốn tiểu sử về nhà triết học Stoic Cato Trẻ (Cato the Younger). “Tín điều Stoic không hề hứa hẹn sự đảm bảo về vật chất hay một nền hòa bình trong thế giới bên kia, nhưng nó lại hứa hẹn về một sự hạnh phúc không thể lay chuyển trong cuộc sống này.”

Khoảng hai thế kỷ tiếp sau thời của Cato Trẻ, một trong những nhà thực hành – và nhà hành triết – nổi tiếng nhất của trường phái Khắc kỷ, hoàng đế Marcus Aurelius, người đã trị vì trong gần 20 năm cuối cùng của thời đại được gọi là Năm vị Hoàng đế Tài giỏi (Five Good Emperors) cho tới khi ông mất vào năm 180 sau Công nguyên. Marcus Aurelius chính là một nghịch lý thực sự: một vị hoàng đế có quyền lực gần như là không giới hạn để kiểm soát thế giới và hoàn cảnh của mình, người mà vẫn có một sự hiểu biết sâu sắc rằng hạnh phúc và hòa bình không nằm ở thế giới bên kia.

Đối với Marcus Aurelius, chất lượng của từng ngày tùy thuộc vào mỗi chúng ta. Chúng ta có ít quyền lựa chọn những gì sẽ xảy ra, nhưng chúng ta có thể hoàn thiện cách mà chúng ta phản ứng. Tất cả bắt đầu với việc thiết lập những kỳ vọng rõ ràng rằng, không có vấn đề gì với việc sau bao nhiêu khó khăn mà chúng ta gặp phải – nỗi đau và mất mát, sự thiếu trung thực, vô ơn, bất công và ghen tỵ – chúng ta có thể vẫn lựa chọn hòa bình và sự bình tĩnh không hề nao núng. Và từ “nơi không thể lay động” đó (hoặc là ataraxia – sự không động tâm, như cách người Hy Lạp gọi), chúng ta có thể mang tới sự thay đổi một cách có hiệu quả hơn. Trong cuốn *Meditations* (tạm dịch: Những suy ngẫm), Marcus Aurelius đã không tô vẽ cuộc đời: “Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, hãy nói với chính mình rằng: Những người mà tôi phải đối phó vào ngày hôm nay sẽ vô ơn, kiêu ngạo, không trung thực, đố kỵ và cau có. Họ trở nên như vậy là bởi họ không thể nói tốt từ điều ác. Nhưng tôi đã nhìn thấy vẻ đẹp của sự tốt đẹp, sự xấu xa của quỷ dữ và đã nhận ra những kẻ vô đạo đức liên quan một cách tự nhiên đến tôi – không phải của sự chung huyết thống hay dòng dõi, mà là chung tâm trí, và sở hữu một phần của thánh thần. Và do đó, không ai trong số họ có thể làm tổn thương tôi cả.”

Đó không phải là một giải pháp tệ cho con đường thịnh nộ, hay sự khiếm nhã tại siêu thị. Hoặc với rất nhiều công việc khó nhọc của cuộc sống văn phòng hiện đại.

Có nhiều khi, thứ đang ngăn cách giữa chúng ta với sự hài lòng lại chính là... chúng ta. Vì vậy, mục tiêu đầu tiên, như nhà triết học Stoic Agripponus ở thế kỷ đầu tiên đã đặt ra không phải là để trở thành “một trở ngại cho bản thân mình”. Hoặc, trong bộ truyện tranh theo kỳ trên báo cổ điển với phong cách diễn đạt nổi tiếng của Pogo: “Chúng ta đã từng gặp kẻ thù và hấn chính là chúng ta!”

Trường phái Khắc kỷ không chỉ là một công cụ để chặn đứng nỗi bất hạnh khi chúng ta không nhận được một sự thúc đẩy nhiều như mong muốn – nó cũng dạy cho chúng ta phải đặt sự thúc đẩy đó và tất cả sự thành công của chúng ta ở góc độ thích hợp. Đáng buồn là, trường phái Khắc kỷ bị nhầm lẫn với sự thờ ơ, nhưng thực ra nó là về sự tự do. Như Seneca đã nói: “Một khi chúng ta đã xua đuổi tất cả những kích thích hoặc nỗi kinh hãi với bản thân, ở đó sẽ nảy sinh sự yên bình không thể phá vỡ và sự tự do lâu dài.”

“Đôi khi, con người ta để cho một vấn đề khiến cho họ đau khổ suốt nhiều năm, trong khi họ chỉ cần nói ‘Vậy thì sao?’ Đó là một trong những câu mà tôi thích nói.”

ANDY WARHOL

Một số có thể nhìn vào những thông lệ như một thứ sang trọng – rằng tất cả đều cực kỳ tốt đối với những vị hoàng đế và sự độc lập về tài chính, cho những người có nhu cầu cơ bản và có được những gì được biết tới là “những vấn đề đầu tiên của thế giới”. Vậy còn những người không có lấy một công việc, những người đang phải đấu tranh để có được thức ăn thì sao? Trên thực tế, đó là hoàn cảnh mà chủ nghĩa Khắc kỷ có thể giúp đỡ chúng ta. Khi chúng ta bị xô đẩy và bị thử thách, những nguyên tắc này lại trở nên cần thiết.

Viktor Frankl là một người sống sót trong vụ thảm sát Holocaust (vụ thảm sát 6 triệu người Do Thái) có cha mẹ, anh trai và người vợ đang mang thai đều thiệt mạng trong các trại tị nạn. Những điều

khủng khiếp không thể tưởng tượng nổi đó trở thành cơ sở cho cuốn sách *Man's Search for Meaning* (tạm dịch: *Đi tìm lẽ sống*) của ông. “Chúng tôi, những người từng sống trong trại tập trung,” ông viết, “vẫn nhớ về những người đã đi qua các túp lều để an ủi những người khác, cho đi mẩu bánh mì cuối cùng của họ. Họ có thể đã là một vài người trong số đó, nhưng họ đã cung cấp đủ bằng chứng cho thấy người ta có thể lấy đi của một người mọi thứ, chỉ trừ một điều: sự tự do – để lựa chọn thái độ trong bất kỳ hoàn cảnh nào, để lựa chọn hướng đi riêng của mình.”

Và những gì mà Frankl đã làm với sự tự do ấy là tìm ra ý nghĩa trong sự đau khổ của mình, và nói rộng hơn, là tất cả mọi khổ đau. “Nếu có một ý nghĩa nữa trong cuộc sống, thì chắc hẳn phải có một ý nghĩa trong đau khổ,” ông viết. “Đau khổ là một phần không thể bỏ đi của cuộc sống, thậm chí là định mệnh và cái chết. Không có đau khổ và cái chết, cuộc sống con người không thể hoàn thiện được.”

Một trong những bài viết lớn về mối quan hệ của khổ đau, sự chấp nhận, sự thông thái và sự chuyển đổi đó là cuốn sách của Job. Cuốn sách hỏi về cách chúng ta nên đáp trả như thế nào khi những hoàn cảnh dường như là không công bằng và thất thường nhất xảy đến với mình. Nói cách khác, chúng ta phải làm gì khi những điều tệ hại xảy ra với những người tốt? Job, một người nông dân giàu có đã trở thành chủ đề của cuộc tranh luận giữa Quỷ Satan và Đức Chúa. Satan tin rằng Job là một tín đồ sùng đạo chỉ vì ông ấy đang phát đạt; nếu sự may mắn của Job bị loại bỏ, Job sẽ từ bỏ Đức Chúa. Và do đó, cả hai đã đồng ý thực hiện các loại thử thách.

Nói ngắn gọn thì gia súc, vật nuôi của Job đã bị tiêu hủy, con trai và con gái của ông đã thiệt mạng khi ngôi nhà bị sập, và Job bị phát các vết lở loét trên khắp cơ thể. Nhưng phản ứng của Job đã chỉ ra: “Tôi đã trần trụi từ khi còn trong bụng mẹ, và tôi sẽ lại trần trụi trở về nơi đó. Đức Chúa đã ban tặng và ngài cũng sẽ lấy đi. Vinh danh tên Ngài.” Cuối cùng, Đức Chúa đã không chỉ phục hồi lại vận mệnh của Job, ngài còn gia tăng thêm chúng. Thông điệp của dụ ngôn này đó là một mục đích ẩn – trong đau khổ, điều đó được chuyển đổi thành sự thông thái và sức mạnh.

Như Francine và David Wheeler, những người đã mất đi đứa con trai 6 tuổi của mình trong vụ nổ súng tại trường tiểu học Sandy Hook tại Newtown, Connecticut vào tháng 12 năm 2012, đã kể với người dẫn chương trình Oprah: “Điều sai lầm chính là nhìn vào cuộc đời và suy nghĩ: ‘Tôi không còn gì cả, cuộc đời đã không để lại cho tôi điều gì bởi bi kịch của tôi.’ Và, cô biết đấy, trong khoảnh khắc tăm tối nhất của mình, chúng tôi đã ở đó. Vâng, nhưng điều quan trọng là những gì bạn kỳ vọng từ cuộc sống không thực sự là vấn đề. Và việc có thể nhìn thấy và chấp nhận điều đó là một bước cực kỳ quan trọng để tìm kiếm lối thoát khỏi nơi tăm tối đó... Bạn có thể khiến trái tim mình rộng mở và to lớn hơn cả vết thương. Bạn chỉ cần đưa ra những quyết định bằng tình yêu thương. Và khi chúng ta đưa ra những quyết định bằng nỗi sợ hãi, đó là khi chúng ta gặp vấn đề.”

Nelson Mandela đã giành được sự ngưỡng mộ của toàn thế giới, không phải vì ông là một tù nhân chính trị trong 27 năm, rồi sau đó đã trở thành Tổng thống, mà còn bởi sự thông thái siêu việt mà ông đã chứng minh sau khi ra tù: “Khi tôi bước ra khỏi cánh cửa dẫn đến sự tự do, tôi đã biết rằng nếu không để nổi cay đắng và hận thù của mình ở lại, tôi sẽ vẫn ở trong tù mà thôi.”

Cách chúng ta đối diện với tai ương có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn đối với sức khỏe và cuộc sống của chúng ta. Nhà tâm lý học Salvatore Maddi và các đồng nghiệp của ông tại Đại học Chicago đã nghiên cứu hơn 25.000 nhân viên của Illinois Bell Telephone, sau khi công ty đã thu gọn 50% quy mô chỉ sau một năm (được đánh giá là biến động đột ngột lớn nhất trong lịch sử doanh nghiệp). “2/3 nhân viên của chúng tôi bị suy nhược do nhiều nguyên nhân khác nhau. Một số bị đau tim hoặc phải chịu đựng chứng rối loạn trầm cảm và lo âu. Nhiều người lạm dụng rượu và ma túy, ly thân, ly hôn hoặc bị hành hung dữ dội. Ngược lại, 1/3 nhân viên của chúng tôi có khả năng phục hồi nhanh chóng. Những nhân viên này sống sót và phát triển bất chấp những thay đổi căng thẳng. Nếu những người này ở lại, họ đã đứng ở vị trí cao hơn tất cả những người khác. Nếu họ rời đi, họ hoặc bắt đầu thành lập các công ty riêng hoặc có được vị trí quan trọng trong các công ty khác.”

Các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng, những người có khả năng sử dụng sự chuyển tiếp thành công đều có “quan điểm 3C”. Đầu tiên, họ đưa ra một cam kết (Commitment): quyết định tham gia và cố gắng trở thành một phần của giải pháp. Tiếp theo là kiểm soát (Control): chiến đấu để duy trì tinh thần quyết tâm, trái ngược với sự buông xuôi. Và cuối cùng là thách thức (Challenge): tìm cách lấy sự khùng hoảng làm bàn đạp để củng cố bản thân, xây dựng khả năng phục hồi và phát triển.

Theo Laurence Gonzales, tác giả cuốn *Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why* (tạm dịch: Ai sống, ai chết và tại sao), khi phải đối mặt với các tình huống nguy hiểm đến tính mạng, 10% trong số chúng ta sẽ bình tĩnh, tập trung và sống sót, 90% còn lại sẽ hoảng sợ và bấn loạn. Có điều gì khác biệt không? Ông cho rằng những người có khả năng sống sót cao nhất là những người có thể tìm thấy cơ hội trong tình huống này. Ví dụ, họ có nhiều khả năng nhìn thấy vẻ đẹp xung quanh. Ông viết: “Những người sống sót được hòa hợp với kỳ quan của thế giới, sự nhận thức về vẻ đẹp, cảm giác sợ hãi, mở ra các giác quan.”

Ông trích dẫn kinh nghiệm của Antoine de Saint-Exupéry, một phi công và là tác giả của cuốn *The Little Prince* (tạm dịch: Hoàng tử bé). Sau khi máy bay rơi xuống sa mạc ở Libya, Saint-Exupéry giữ bình tĩnh bằng cách tìm ra thứ gì đó để tập trung năng lượng. “Tôi ở đây và bị kết án tử, nhưng sự chắc chắn của cái chết không thể sánh với niềm vui mà tôi đang cảm nhận,” ông viết. “Niềm vui từ nửa quả cam mà tôi đang nắm trong tay là một trong những niềm vui lớn nhất mà tôi từng biết.”

Bằng cách tìm kiếm một điều gì đó – bất cứ điều gì – để giúp chúng ta giữ cho con đường hy vọng mở ra và một thái độ tích cực tồn tại, chúng ta có thể đối phó từng chút một với mất mát, đau khổ và bi kịch. Gonzales viết: “Những người sống sót có được niềm vui lớn từ những thành công nhỏ nhất của họ. Đừng đếm tai họa. Hãy biết ơn rằng bạn vẫn đang sống.”

Vì vậy, được khỏe mạnh chính là phước lành. Đó là một điều may mắn nếu chúng ta sống gần công viên hoặc có thể tiếp xúc với các

hoạt động ngoài trời tuyệt vời. Nhưng bất kể tình hình của chúng ta như thế nào, cuộc sống chắc chắn sẽ thử thách chúng ta. Điều quan trọng là biết rằng chúng ta có những công cụ bên trong nội tâm để đáp ứng những thách thức đó.

Có một sự khác biệt lớn giữa kiên trì và buông xuôi. Nuôi dưỡng những khả năng không bị trở ngại, thất vọng và thất bại của cuộc sống quá rầy rà không có nghĩa là không cố gắng thay đổi những gì chúng ta có thể thay đổi. The Serenity Prayer(Lời nguyện An tĩnh) được chuyển thể từ một bài viết của nhà thần học Reinhold Niebuhr vào năm 1942, kết hợp với minh triết Khắc kỷ: “Cầu Chúa, xin ngài hãy ban cho con sự thanh thản để chấp nhận những điều con không thể thay đổi, sự can đảm để thay đổi những điều con có thể, và sự thông thái để nhận biết điều khác biệt.”

Và sự thông thái để nhận biết điều khác biệt đến từ khả năng của chúng ta trong việc di chuyển từ một thế giới thu hẹp, chỉ liên quan đến bản thân sang một thế giới chứa đựng viễn cảnh rộng hơn và cao hơn. Và tất cả bắt đầu bằng những thay đổi nhỏ, tích cực hằng ngày, đưa chúng ta đi theo hướng mà mình muốn. Tôi xin đưa ra ba điều đã tạo ra sự khác biệt lớn trong cuộc đời mình:

1. Lắng nghe minh triết trong nội tâm của bạn, hãy buông đi điều gì đó mà hiện tại bạn không còn cần đến – điều gì đó làm tiêu hao năng lượng của bạn mà không làm lợi cho bạn hay bất cứ ai mà bạn yêu mến. Nó có thể là sự căm thù, tự phủ định bản thân, hoặc một dự án mà bạn biết mình sẽ không hoàn thành.

2. Bắt đầu một lời cảm ơn với hai hoặc nhiều bạn bè đã giúp đỡ bạn.

3. Dành một khoảng thời gian cụ thể vào ban đêm để tắt thiết bị của mình và nhẹ nhàng đưa chúng ra khỏi phòng ngủ. Ngắt kết nối khỏi thế giới kỹ thuật số sẽ giúp bạn kết nối lại với trí tuệ, trực giác và sự sáng tạo. Và vào buổi sáng, khi bạn thức dậy, đừng bắt đầu một ngày bằng việc nhìn vào điện thoại. Hãy dành một phút – hãy tin tôi, bạn có một phút để thở sâu, hoặc để bày tỏ lòng biết ơn, hoặc đặt ra mục tiêu trong ngày.

Chương 3 Sự kỳ diệu

“C

on người luôn đi đây đi đó để thưởng ngoạn, trầm trồ trước độ cao của núi, độ mênh mông của biển và những dải sao trên bầu trời; song họ lại bỏ quên giá trị của chính bản thân.”

— St. Augustine

Hành trình bay vào không gian trên con tàu vũ trụ

M

ột buổi sáng tháng 10 năm 2013, sau khi tờ *Huffington Post Germany* chính thức được thành lập, tôi đang lái xe tới sân bay gần trung tâm thành phố Munich. Trời đổ mưa. Cơn mưa ấy khiến cho mọi vật đều trở nên xinh đẹp, tựa như một phép màu vậy, tất cả đều lung linh, lộng lẫy. Các tòa nhà, cây cối như được bao phủ bởi một điều kỳ diệu. Vậy mà, những người mà tôi nói chuyện tại sân bay đều phản nản về cơn mưa đó. Cũng là cùng một cơn mưa, song mỗi người lại có một cảm nhận riêng biệt.

Kỳ quan không chỉ là điều mà chúng ta nhìn thấy – qua sự xinh đẹp, bí ẩn, kỳ quặc hay khó hiểu mà nó đem lại. Kỳ quan còn nhiều hơn thế. Một điều được coi là kỳ quan khi tâm trí, bản chất và viễn cảnh chúng ta thấy được từ cách bản thân nhìn nhận thế giới xung quanh. Ở một thời điểm khác, tại một thành phố khác (có lẽ là ở mọi thời điểm ở mọi thành phố), hẳn tôi cũng sẽ cảm thấy cơn mưa này thật phiền phức. Nhưng ngay lúc này, tại thành phố này, tất cả những gì xuất hiện trong đầu tôi là bài thơ của Albert Huffstickler (tôi biết tên ông giống tên một người Đức, nhưng thực ra ông tới từ Texas):

Chúng ta quên rằng,

(cơ thể) chúng ta, đa phần là nước,

cho tới khi mưa rơi,

và các nguyên tử,

trên cơ thể chúng ta,

bắt đầu trở về nhà.

Vô vàn điều xảy ra trong cuộc sống này đều có thể liên tục đánh thức sự ngạc nhiên trong chúng ta, như khi chúng ta vẫn còn là một đứa trẻ. Nhưng đôi khi, để có thể nhìn thấy chúng, chúng ta phải nhìn bằng một đôi mắt khác. Mọi thứ đã ở sẵn tại đó. Song liệu chúng ta có đủ kinh nghiệm để trải nghiệm chúng?

Khi hai cô con gái của tôi mới được vài tuổi, tôi nhớ đó là vào một đêm tuyết diệu tại California, khi mà những ngôi sao trên trời dường như gần tới nỗi chỉ cần đưa tay lên là có thể chạm tới được. Đặt mình lên đám cỏ xanh rờn ở sân sau, Christina và Isabella gối đầu lên tay tôi, ngắm nhìn vũ trụ chuyển động. Khi Isabella cố vươn tay hết cỡ để có thể tách lấy một ngôi sao ra khỏi bề mặt của bầu trời, thì như thường lệ, Christina hỏi tôi rằng: “Mẹ ơi, điều gì khiến chúng chuyển động vậy?”

Thật ra, câu hỏi của cô bé đã có từ lâu. Khi loài người bắt đầu tò mò về những điều ẩn đằng sau vạn vật, họ bắt đầu khám phá khoa học. Thời kỳ khoa học đáng tự hào của chúng ta bắt nguồn từ chính sự tự-hỏi ấy. Aristotle viết: “Con người được tiếp cận với nghiên cứu triết học đầu tiên như thực tế ngày nay mà họ đang có, nhờ sự tò mò muốn biết.” Kỷ niệm đầu tiên của nhà vật lý James Clerk Maxwell chính là “nằm mông lung trên bãi cỏ, nhìn lên mặt trời và tự hỏi”.

Sự tò mò muốn biết thường được kích thích mạnh mẽ hơn bởi những điều vô cùng bình thường và giản dị – như khuôn mặt của những đứa con, cơn mưa, nhành hoa, hay đơn thuần chỉ là một cái vỏ sò. Walt Whitman đã từng nói rằng: “Sau tất cả, bài học to lớn chính là không một kỳ quan thiên nhiên đặc biệt nào – không phải dãy Alps, thác Niagara, vườn quốc gia Yosemite hay bất cứ đâu – có thể vĩ đại hay tuyệt đẹp hơn bình minh và hoàng hôn, trái đất và bầu trời, hay những loài cây cỏ.”

“Đó là mười vạn nhành hoa bung nở vào mùa xuân, là mặt trăng vào mùa thu, là cơn gió mát vào mùa hè và những bông tuyết khi mùa

đông đến. Nếu tâm trí không bị những điều rối ren che lấp, thì bạn đang tận hưởng mùa đẹp nhất trong cuộc đời mình.”

– Wu Men

Nguyên nhân của thời đại thế tục là một sai lầm chết người, khi mà sai lầm này đã cho rằng những tôn giáo có tổ chức và các chân lý thiêng liêng mà con người thể hiện là một và giống nhau. Điều này đã khiến hàng triệu người phủ nhận thực tế sau này, bởi họ đã vứt bỏ quá khứ. Sau cùng thì sự thúc đẩy để khám phá bản thân là một điều quan trọng trong việc tìm kiếm tinh thần được in sâu trong mỗi chúng ta, như bản năng sinh tồn, tình dục và quyền lực.

Như Goerth đã viết: “Thưa các quý ông, cuộc đời này quá ngắn so với tâm hồn chúng ta.” Những mối bận tâm của cuộc sống hằng ngày sẽ chẳng bao giờ có thể thỏa mãn những dục vọng sâu thẳm trong chúng ta. Giáo sư triết học Jesse Prinz viết: “Người vô thần chính là tôi, phải mất một thời gian để tôi nhận ra mình là người tôn thờ những giá trị tinh thần (spiritual person).” Và số lượng người cho rằng mình là một người vô thần đang tăng lên, bởi họ cảm thấy không thoải mái với các tôn giáo có tổ chức và cách mô tả Chúa của những tôn giáo này (đặc biệt là hình tượng một dung mạo râu ria, xuất hiện chói lòa trên bầu trời), cách họ khẳng định các trải nghiệm với những điều đáng sợ và kinh ngạc trong cuộc sống – những trải nghiệm cản trở họ trên con đường họ chọn, đưa họ đến những thế giới ngầm, đem tới cho họ cái nhìn thoáng qua về điều huyền diệu, nhiệm màu của cuộc sống.

Einstein định nghĩa khái niệm “tự hồi” là điều kiện tiên quyết của cuộc sống. Ông đã từng viết rằng: “Những kẻ mất đi khả năng tự hồi, bất động trước vạn vật, không thể chiêm ngưỡng hay biết tới sự kinh ngạc sâu thẳm của tâm hồn trong sự mê đắm thì cũng gần như là chết rồi, vì đôi mắt của họ đã nhắm chặt trước cuộc đời rộng lớn.” Trải qua lịch sử, các nhà khoa học vĩ đại – những người được Arthur Koestler diễn tả như “những kẻ tọc mạch nhìn qua lỗ khóa của sự vĩnh hằng” – đã chia sẻ cho chúng ta cảm giác tò mò của một đứa trẻ.

Tôi hoàn toàn hiểu được cái cảm giác tò mò đã thúc đẩy con người khám phá bên ngoài không gian suốt bao nhiêu thế kỷ, nhưng bản thân tôi lại thích thú hơn với việc khám phá bên trong không gian. Tất nhiên, ở đó luôn tồn tại sự kết nối giữa hai phía của vũ trụ. Các phi hành gia đã báo cáo về những trải nghiệm mới mẻ khi họ nhìn trái đất từ trên cao, một hiện tượng được người ta gọi là “hiệu ứng tổng quan”. Như Edgar Mitchell, người thứ sáu đặt chân lên mặt trăng mô tả: “Tôi giật mình nhận ra những điều tự nhiên của thế giới này đều khác xa so với những gì tôi được dạy ở trường học... Chẳng những tôi nhìn thấy được sự liên kết mà còn cảm nhận được nó... Tôi hoàn toàn choáng ngợp bởi cảm giác thể xác và trí óc đang được mở rộng ra ngoài vũ trụ. Tôi nhận ra đây chính là phản ứng sinh học mà bộ não tôi đang tiếp nhận để thu thập và suy nghĩ về ý nghĩa của những điều tuyệt vời và kỳ diệu mà tôi may mắn được chiêm ngưỡng.”

“Chúng ta sẽ đạt được gì khi chèo thuyền lên mặt trăng nếu như không thể vượt qua vực thẳm đã ngăn cách chúng ta khỏi chính chúng ta? Đây chính là điều quan trọng nhất trong mọi hành trình khám phá, và nếu thiếu đi nó, những thứ còn lại sẽ không chỉ vô dụng mà còn vô cùng tai hại.”

- Thomas Merton

Elon Musks, nhà sáng lập Tesla và SpaceX, người luôn có dự định sinh sống trên sao hỏa, cũng đã thể hiện khao khát của mình: “Tôi ngộ ra rằng, chúng ta nên cố gắng hơn nữa để tăng khả năng và mở rộng ý thức của con người, để có thể hiểu rõ hơn về những câu hỏi được đặt ra. Điều duy nhất thực sự có ý nghĩa chính là phần đấu cho sự khai sáng của cả một tập thể.” Nhưng sẽ không thể có một tập thể tốt, nếu như chúng ta không có được những cá nhân tốt. Các giáo sư, nhà thơ, nhà soạn nhạc, bằng nhiều cách khác nhau và qua nhiều thế kỷ, đã nói với chúng ta rằng, tình yêu vô điều kiện đến từ tận sâu trong con tim đầy bí ẩn của con người và nó là cây cầu kết nối duy nhất giữa thế giới thiêng liêng của chúng ta với thế giới điên cuồng ngoài kia. Hoặc, như nhà văn Kurt Vonnegut đã viết trong cuốn The Sirens of Titan (tạm dịch: Những tiếng còi của

Titan): “Mục đích của cuộc đời một người là yêu thương bất kỳ ai xung quanh để được yêu thương ngược lại.”

Giáo sư George Vaillant, người giám sát chương trình nghiên cứu Harvard Grant (theo sau cuộc sống của 268 nam sinh Đại học Harvard, bắt đầu từ năm 1938) nói rằng: “75 năm và 20 triệu đô-la đã dành cho nghiên cứu Grant, ít ra thì đối với tôi, chúng ta có thể đi tới kết luận duy nhất rằng: Hạnh phúc là tình yêu. Vậy thôi!” Cùng là một kết luận, song lại chẳng tốn 75 năm và 20 triệu đô-la, nhà thơ người Anh, Ted Hughes, đã nói: “Điều duy nhất khiến con người luôn hối hận, đó chính là họ đã không sống mạnh mẽ hơn, không lắng nghe trái tim nhiều hơn, và không yêu nhiều hơn. Những thứ còn lại đều không quan trọng.”

Thiên nhiên và nghệ thuật là hai lĩnh vực tốt nhất để chúng ta trải nghiệm những điều kỳ diệu. Nhà tiểu luận và triết gia Alain de Botton mô tả nghệ thuật như “một liều thuốc của tâm hồn”. Ông viết: “Bởi nghệ thuật có tầm vóc lớn về tài chính và văn hóa như vậy, thật dễ để quên đi sự nhảm lẫn vẫn còn tồn tại về ý nghĩa thực sự của nó.” Mô tả về nhân vật Claude Monet của “The Water-Lily Pond” – một trong những tác phẩm nổi tiếng nhất tại Bảo tàng Quốc gia Anh, ông viết: “Sự thích thú với loại hình nghệ thuật này dường như không bao gồm: những người yêu thích những khu vườn đẹp, đang dần quên đi cuộc sống hiện tại – về chiến tranh, dịch bệnh, bê bối chính trị, suy đồi đạo đức. Nhưng vấn đề thực sự trong cuộc sống này lại là điều khác. Mỗi nguy hại thực sự là chúng ta sẽ rơi vào bế tắc, tuyệt vọng và mất hết niềm tin vào con người. Và nghệ thuật sẽ uồn nắn những suy nghĩ thoái chí này. Những bông hoa xuân, bầu trời xanh, những đứa trẻ chạy trên bãi biển... đây chính là các biểu tượng nhìn thấy được của niềm hy vọng.”

Các bảo tàng, các cuộc triển lãm tranh là một trong số ít những nơi có thể mang lại những gì đang ngày càng trở nên hiếm hoi trong thế giới của chúng ta: cơ hội để tạm ngắt kết nối khỏi cuộc sống siêu kết nối và trải nghiệm cảm giác ngạc nhiên. Viện bảo tàng chính là nơi để chúng ta có thể gần gũi với những điều vĩnh hằng, những điều không thể diễn tả bằng lời hay không thể cân đo đong đếm.

Đây là một trải nghiệm đặc biệt hiếm hoi và quý giá khi chúng ta đang sống trong thế giới bị công nghệ bao vây. Maxwell Anderson, CEO của Bảo tàng nghệ thuật Indianapolis, mô tả nhiệm vụ của bảo tàng là cung cấp cho khách thăm quan “sự cộng hưởng và kỳ diệu... một cảm giác hưng phấn vô hình – một cảm giác như không còn trọng lượng.” Hoặc như người đồng hương Aristotle của tôi đã từng nói, đó là “sự phấn chấn”.

Susan Sontag đã viết trong cuốn *The Aesthetic of Silence* (tạm dịch: *Tính thẩm mỹ của sự im lặng*): “Mọi kỷ nguyên đều phải tự đổi mới công cuộc ‘duy linh’ cho chính nó, và các bảo tàng mở ra một lối đi cho sự đổi mới này. Đương nhiên, sự tự đổi mới đôi lúc cũng có nghĩa là quay trở về điều mà nó đã từng xảy ra. Điều khiến nó trở nên khó hơn ở hiện tại là do chúng ta bị ám ảnh bởi “việc chụp ảnh mọi thứ trước khi trải nghiệm chúng” – chụp ảnh những bức ảnh, hoặc chụp những người đang nhìn vào những bức ảnh.”

Sherry Turkle, giáo sư thuộc Viện Công nghệ Massachusetts (MIT) và là tác giả cuốn *Alone Together* (tạm dịch: *Cùng nhau đơn độc*), đã viết về cái giá của việc liên tục chụp ảnh và ghi chép cuộc đời. Bà cho rằng những sự gián đoạn này “khiến chúng ta khó mà ngồi yên để có một cuộc trò chuyện nghiêm túc với chính bản thân hay người khác, bởi vì thành thật mà nói, chúng ta luôn dễ rơi vào sự sao nhãng đối với mọi thứ.” Và chính bởi sự ám ảnh của việc ghi chép mọi trải nghiệm, chúng ta chẳng bao giờ có thể thực sự cảm nhận được chúng. Turkle là người lạc quan, dù sao thì thế hệ bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi điều này, sẽ là những người chống lại nó mãnh liệt nhất. Sherry nhắc lại lời nói của một cậu bé 14 tuổi từng nói với bà: “Hình như mọi người không biết rằng, đôi khi chỉ cần nhìn qua ô cửa kính của ô tô và ngắm nhìn vạn vật chuyển động, họ có thể thấy thế giới này đẹp tuyệt vời như thế nào. Đơn giản vậy thôi. Nhưng người ta không biết điều ấy.”

Isabella, con gái thứ của tôi cũng nhận ra điều tương tự khi nó được giao bài tập về chuyên đề nghệ thuật trong lịch sử. Isabella đã dành hai tiếng đồng hồ trong bảo tàng và viết ra những trải nghiệm của mình. Nó đã mô tả bài tập của mình “vừa vui vừa lo lắng, lo lắng bởi

con nhận ra mình chưa từng thực sự ngắm nhìn một bức tranh, còn vui bởi cuối cùng con cũng đã làm được điều đó.” Con bé đã chọn ngắm nhìn tác phẩm “The Fighting Temeraire” của họa sĩ J.M.W. Turner được trưng bày trong Bảo tàng Quốc gia Anh tại London, và đã mô tả quá trình hai tiếng đồng hồ “giống như đang đi trên một hành trình dài. Nghe thật kỳ cục, nhưng ngắm nhìn một bức tranh trong vòng hai tiếng đòi hỏi bản thân con phải cố gắng hơn nữa để không còn những điều băn khoăn. Nhưng điều thú vị hơn là khi hoàn thành, con có cảm giác sảng khoái giống như vừa tập thể dục vậy. Giống như là con vừa được trải nghiệm một điều huyền diệu, như thể con đã tạo ra sự liên kết giữa con và bức tranh.” Trải nghiệm đó của Isabella không thể chụp lại và đăng lên Instagram hay Twitter.

Sau một tiếng tập trung ngắm nhìn bức tranh “The Fighting Temeraire”, một người bảo vệ tới gần và hỏi con gái tôi đang làm gì. “Cháu tự cảm thấy nực cười bởi những gì cháu đang làm chỉ là ngắm nhìn bức tranh này. Nhưng, chúng ta đều quan niệm rằng việc ngắm nhìn một bức tranh trong một khoảng thời gian dài là điều đáng nghi ngờ.” Con bé đáp.

Dành toàn bộ sự tập trung vào một vật – hay một người – chính xác là điều đang dần trở nên hiếm hoi trong thế giới công nghệ, nơi có nhiều thú vui gần như chiếm trọn thời gian và sự chú ý của chúng ta, và là nơi mà sự đa nhiệm là chúa tể.

Những trải nghiệm trong viện bảo tàng đưa chúng ta đến với những bí ẩn, các câu hỏi, sự ngạc nhiên, những cảm xúc quan trọng nhất mà hàng ngày vẫn bị ảnh hưởng bởi nền văn hóa kỹ thuật số, luôn luôn kết nối 24/7; điều này giúp cho chúng ta tránh bị phân tâm và suy nghĩ một cách dễ dàng hơn. Hàng ngày, thế giới xung quanh chúng ta (hoặc ít nhất là thế giới đang hiện hữu giữa cuộc sống này với các thiết bị điện tử) được tạo nên để lôi kéo sự ngạc nhiên ra khỏi con đường của chúng ta. Các thuật toán tinh vi trên các trang web truyền thông xã hội, nơi chúng ta sống cuộc sống của mình, biết những gì chúng ta thích, do đó, họ chỉ cần tiếp tục cung cấp cho chúng ta thật nhiều thông tin liên quan. Được tổ chức một cách “cá

nhân hóa”, song nó chỉ phục vụ cho một phần rất nhỏ trong chúng ta. Các trang web đó biết chúng ta thích gì, nhưng không thể biết điều mà chúng ta không biết là mình thích hoặc cần. Chúng càng không thể biết tới khả năng vô hạn của chúng ta.

Trong cuốn *The Shallow: What the Internet Is Doing to Our Brains* (tạm dịch: *Sự nông cạn: Internet đang làm gì với bộ não của chúng ta*), Nicholas Carr viết: “Cần có thời gian để chọn lọc dữ liệu hiệu quả, suy ngẫm vu vơ, vận hành máy móc và để ngồi nhàn nhã trong vườn.” Có rất nhiều khu vườn bị bỏ quên ở thế giới này. Và đây là lý do tại sao các viện bảo tàng cần phải chống lại nguy cơ sử dụng phương tiện truyền thông xã hội theo cách giảm trải nghiệm nghệ thuật thiết yếu và để mặc cho các ứng dụng cung cấp nhiều dữ liệu hơn. Sau cùng thì điều này cũng nực cười giống như việc một giáo dân đăng dòng trạng thái lên Twitter khi anh ta đang ở trong nhà thờ: “Cha xứ cứ liên tục nói về thịt và cá. Có ai muốn đi ăn sushi không?” Hoặc lướt Ipad và thấy nơi Chúa Jesus từng giảng thuyết là một ngọn núi gần biển Galilee, nhưng trong đầu lại nghĩ rằng: “Ồ, đây là hồ nước ngọt thấp nhất thế giới... Mình nên tweet cái này ngay lập tức!” Hoặc “Vừa tới và check in tại Gethsemane. Vườn rất đẹp. Có ai muốn hẹn gặp nhau không?”

Tất nhiên, mạng xã hội cũng rất hữu ích trong các bảo tàng cũng như trong đời sống. Chúng có thể tiếp cận đông đảo khán giả hơn, giúp những du khách tiềm năng biết chuyện gì đang diễn ra, và mở rộng chuyến thăm bảo tàng bằng cách cho phép người dùng tiếp tục trải nghiệm sau khi rời bảo tàng và chia sẻ với bạn bè của họ. Đó là khi chúng ta chuyển các phương tiện truyền thông xã hội từ “bước nền” thành “mặt nổi” mà chúng ta thiếu trong việc trải nghiệm nghệ thuật.

Các viện bảo tàng trên khắp thế giới đang tận dụng tốt các công nghệ truyền thông tân tiến. Bảo tàng Nghệ thuật Los Angeles có “Unframed” – một trang blog giới thiệu giọng nói của người quản lý bảo tàng và cả của khách tham quan. Đây cũng là trang đọc kỹ thuật số đầu tiên, cung cấp những ấn phẩm quan trọng của các ấn bản in đã không còn được xuất bản. Bảo tàng Nghệ thuật đương

đại tại New York (MoMA) mở một khóa học trực tuyến cho các giáo viên với chủ đề “Chiến dịch giảng dạy tại viện bảo tàng” và hiện đã có hơn 7.000 người tham gia. Viện Bảo tàng Nghệ thuật Indianapolis lập ra trang web ArtBabble.org – một cộng đồng trực tuyến, và đăng tải những video có nội dung về nghệ thuật. Trung tâm nghệ thuật The Walker tại Minneapolis cũng sở hữu một trang web kết hợp với kênh truyền hình Walker – nơi phát trực tiếp các sự kiện tại viện bảo tàng. Bảo tàng Tate Modern tại London đã tạo một ứng dụng sử dụng trên iPhone nằm trong phạm vi từ “hướng dẫn về thuật ngữ nghệ thuật đương đại” đến “phòng trưng bày nghệ thuật thu nhỏ”, điều này cho phép người dùng lưu trữ và chia sẻ phòng trưng bày của chính họ trên mạng xã hội. Và Bảo tàng Rijks của thành phố Amsterdam cho ra mắt Rijksstudio giúp những người đam mê nghệ thuật tham gia vào hơn 125.000 tác phẩm bằng cách chia sẻ hình ảnh, đặt in trên các vật liệu khác nhau từ nhôm đến thủy tinh Plexiglas, hoặc tải các hình ảnh có thể được sử dụng trên bất cứ thứ gì với độ phân giải cao – từ hình xăm cho tới những chiếc ghế nệm. Nơi đây thậm chí còn mở ra một cuộc thi cổ vũ mọi người “phối lại, tái sử dụng và tái tạo các kiệt tác nghệ thuật”, kèm theo giải thưởng cho những tác phẩm đẹp nhất và cho họ cơ hội bán chúng trong cửa hàng của viện bảo tàng.

Nhưng khi các viện bảo tàng dần mất đi bản chất và bị cuốn hút bởi “điệu nhảy simmi” của công nghệ tân tiến, họ lại vứt bỏ đi lý do thực sự cho sự tồn tại của các bảo tàng. Quá nhiều kết nối sai lầm có thể “ngắt kết nối” chúng ta ra khỏi những trải nghiệm mang tính chất nghệ thuật.

Đối với tôi, câu hỏi chủ chốt là: Liệu công nghệ làm những trải nghiệm trở nên sâu sắc hơn, đậm nét hơn, hay ngược lại? Rõ ràng, công nghệ có thể làm được cả hai. Thật tuyệt vời khi có thể tận dụng được những lợi ích của các thiết bị số để tiếp cận gần hơn với đông đảo khán giả và cung cấp nền tảng cho những người muốn hiểu sâu hơn nữa về nghệ thuật. Nhưng chúng ta không nên quên rằng dù công nghệ có luôn luôn thay đổi, nhưng sự cần thiết trong việc vượt qua chính bản thân thông qua nghệ thuật sẽ không bao giờ đổi thay.

Từ ý nghĩa thực sự của sự hiện hữu, mỗi lần gặp gỡ với một đối tượng, dù là bình thường, cũng có thể là một cơ hội cho sự siêu việt. Nhưng nếu chúng ta không dành toàn bộ sự tập trung khi trải nghiệm ở bảo tàng hay các buổi triển lãm, thì những cơ hội mà chúng ta nhận được phải chăng sẽ giống như đám mây thoáng qua, một cái cây, hay một cái bình làm bằng đất sét?

“Bên trong cái bình đất sét này là các hẻm núi và ngọn đồi thông, và cả những điều đã tạo nên chúng nữa. Tất cả bảy đại dương cùng với hàng trăm triệu vì sao đều ở trong đây.”

– Kabir

Tất nhiên, nghệ thuật thị giác chỉ là một phần nhỏ trong nghệ thuật. Âm nhạc, điêu khắc, nhiếp ảnh, điện ảnh, kiến trúc, văn học, phim truyền hình, thơ ca, nhảy múa – mỗi lĩnh vực lại làm bùng lên hiện thực sâu sắc hơn. Ngay cả những hình thức nghệ thuật cổ xưa của thuật hùng biện cũng có thể xuyên qua lớp vỏ bọc của những mối bận tâm hằng ngày và gọi cho chúng ta ký ức về con người của chính mình. Trong cuốn Apology (Lời tạ lỗi) của Plato, khi nhân vật Socrates nói với người tố cáo lần cuối rằng: “Bây giờ chính là thời điểm, tôi chết còn anh sống, nhưng trong chúng ta ai là người hạnh phúc thì chỉ có Chúa mới biết được”; hay như khi Tổng thống John F. Kennedy đứng giữa khoảng cách của bức tường Berlin và khẳng định cho tất cả những người yêu chuộng hòa bình rằng “Ich bin ein Berliner” (Tôi chính là người Berlin); hay như Martin Luther King, đứng trên bậc thang của tòa tưởng niệm Lincoln và khóc rằng: “Tôi có một giấc mơ”, điều gì đó đã bùng cháy trong tâm hồn của họ và vượt qua cả ngôn từ lẫn thời gian.

Âm nhạc luôn là một phần to lớn trong cuộc đời tôi. Vào những năm 20 tuổi và sống ở London, tôi đã trở thành nhà phê bình âm nhạc cho tờ Cosmopolitism, do đó tôi đã có thể có những bản thu âm miễn phí. Tôi chơi với chúng hàng giờ đồng hồ, tới nỗi tôi đã viết cuốn sách thứ hai sau khi nghe 106 bản giao hưởng của Haydn. Đó chính là khi tôi yêu người đàn ông mang suy nghĩ rằng Thượng đế đang tha thần đạo mát quanh châu Âu, từ lễ hội âm nhạc này tới lễ hội âm nhạc kia.

Vì vậy, dành ra hàng giờ đồng hồ trong bóng tối của thính phòng, với đôi mắt nhắm nghiền suy ngẫm, tôi đã thấy bản thân hòa vào âm nhạc, dù cho chất lượng của buổi biểu diễn có như thế nào đi chăng nữa. Còn nhớ buổi biểu diễn của The Marriage of Figaro ở Covent Garden, London, tôi tham gia với tư cách khách mời. Tôi ngồi cạnh một nhóm bạn mà trong đó có một khách mời người Anh vô cùng tài giỏi, người khiến chúng tôi nghĩ rằng sẽ gây khó dễ cho ban nhạc. Nghệ sĩ độc tấu bắt đầu theo hướng riêng của anh ấy, thường thì đến điệp khúc mọi thứ sẽ diễn ra như bản gốc, nhưng không, dường như họ đã thay đổi rất nhiều. Cuối cùng phần biểu diễn cũng kết thúc. Và vị khách mời người Anh kia là người đầu tiên đứng dậy, vỗ tay lớn và rất lâu, cho rằng đây chính là sự kỳ diệu mà ông đã mong chờ. Khi ông vỗ tay, tôi có thể thấy một vài người đang sau chúng tôi di chuyển lên phía trước và bắt đầu gào lên: “Thật kinh khủng!” Nhưng vị khách ấy đáp lại: “Một tác phẩm tuyệt vời!”

Một bản giao hưởng hay một bài hát opera chính là phép ẩn dụ của cuộc sống. Như nhà triết học Alan Watts nói: “Không ai tưởng tượng được rằng bản giao hưởng có nghĩa vụ phải cải thiện về chất lượng hoặc toàn bộ dụng cụ âm nhạc là để đạt đến đích cuối cùng. Mục đích của âm nhạc vẫn đang được khám phá ở mỗi khoảnh khắc mà chúng ta chơi và nghe chúng. Theo cách tôi cảm nhận thì âm nhạc giống như điều vĩ đại trong cuộc sống, và nếu lạm dụng việc thay đổi âm nhạc, chúng ta sẽ quên mất tất cả để chung sống với nó.”

Và đôi khi cũng có những triết lý đến từ các ca khúc nổi tiếng. Khi học tại Cambridge, tôi đã từng mê mẩn lời ca khúc Let it be của The Beatles – được Paul McCartney và John Lennon viết dựa theo lời thơ ca ngợi của vua Marcus Aurelius:

Mỗi lần tôi gặp phải rắc rối chông gai

Đức Mẹ Mary tới bên tôi

Ban những lời dạy của trí khôn,

“Hãy để mọi chuyện diễn ra tự nhiên.”

Có những nỗi buồn xuất hiện trong những ca khúc nổi tiếng, và cũng có những mảng tối của các tác phẩm nghệ thuật, như *Tempest* của Shakespeare hay *Magic Flute* của Mozart, nhưng cuối cùng, cái chúng muốn đề cập đến vẫn là tình yêu. Luôn có trầm và bổng, nhưng vẫn có vẻ đẹp toát ra từ chúng; có những điều xấu, nhưng cuối cùng sẽ bị điều tốt xua đi.

Và sẽ luôn có những mảng tối trong các bức vẽ của những đứa trẻ đáng thương bị mắc kẹt trong bạo lực và nghèo đói. Tôi vẫn còn nhớ như in bức tranh của một đứa trẻ ở phía nam thành phố Los Angeles. Nó tắm tối hơn tất cả những bức tranh khác, nhưng đứa trẻ này đã nhìn thấy điều gì đó vượt qua, xuyên qua tấm màn tối ấy, và cho tất cả chúng ta thấy góc nhìn của nó qua bức tranh. Cũng như vậy, một bộ sưu tập những bài thơ và những bức tranh về những con bướm kỳ quái do lũ trẻ tại trại tập trung Theresient vẽ không chỉ không làm giảm đi sự kinh dị, mà còn làm cho nó trở nên tồi tệ và khủng khiếp hơn khi so sánh những bức tranh đó với cái nhìn thoáng qua về thực tế.

Cùng với âm nhạc và nghệ thuật thị giác, một thể loại nghệ thuật khác thường cung cấp một bản đồ chỉ dẫn trực tiếp tới cuộc sống của chúng ta, đó chính là kể chuyện. Con người có rất nhiều câu chuyện để kể, chúng ta có thể là sinh vật duy nhất nhìn thấy chính cuộc sống của mình như là một phần của một câu chuyện. Như các nhà vật lý học từng giải thích thời gian không tồn tại như chúng ta vẫn tưởng, chúng ta đang tạo ra thời gian. Và thời gian nghiêm nhiên tạo dựng nên những câu chuyện. Vạn vật đều có bắt đầu và kết thúc. Và kết thúc như thế nào thì dựa vào câu chuyện được kể. Hoặc có thể là điều đã xảy ra giữa lúc bắt đầu và kết thúc.

Jung gọi đó là ngôn ngữ phổ quát của những câu chuyện “kiểu mẫu”. Ông mô tả chúng như “những dòng sông cổ xưa, mà theo đó dòng tinh thần của chúng ta chảy một cách tự nhiên”. Tâm trí của chúng ta liên kết với những nguyên lý này thông qua các câu chuyện. Không đơn giản chỉ là phục vụ giải trí hoặc tiêu khiển, câu chuyện là một ngôn ngữ phổ quát về mục đích của cuộc sống. Và mục đích đó là sự thể hiện bản thân – kết hợp Thức đo thứ ba vào

cuộc sống của chúng ta. Christopher Booker phân ra bảy loại truyện: Đánh bại quái vật, từ nghèo khổ trở thành giàu có, nhiệm vụ, hành trình và sự trở lại, hài kịch, bi kịch, hồi sinh. Dù có là bảy loại đi chăng nữa thì chúng đều viết về một điều duy nhất: Sự biến đổi mang tính cá nhân của nhân vật chính và cuộc hành trình trải qua nhiều thách thức để tới nơi ngự trị của trí tuệ... Như trong cuộc sống của chúng ta, hình thức bên ngoài của câu chuyện phải theo dõi cuộc hành trình bên trong tâm hồn của người hùng. Khi chúng ta phản đối nội tâm của chính bản thân và nâng cao lòng tự trọng, đó là khi chúng ta đánh mất kết nối với ý nghĩa và mục đích của cuộc sống, chúng ta sẽ phải đối mặt với một khoảng trống mà chúng ta cố gắng lấp đầy bằng việc kiếm nhiều tiền hơn, quan hệ tình dục nhiều hơn, quyền lực hơn và nổi tiếng hơn. Và như chúng ta thấy trong tất cả các tài liệu hiện đại, khi cái tôi tách rời bản thân, kết thúc luôn là sự thất vọng và hủy hoại.

Chúng ta có thể sử dụng sức mạnh của câu chuyện, và nhu cầu ban đầu của chúng ta đối với nó, để xác định lại câu chuyện riêng của chúng ta. Tất cả đang trên một chặng đường, một hành trình để tiêu diệt quái vật, cứu công chúa, sau đó trở về nhà. Nhưng những mục tiêu quá thường xuyên ấy – những khái niệm thành công nói chung mà chúng ta nên tìm kiếm – đưa chúng ta vào các ngõ cụt, khiến chúng ta tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống ở nhầm chỗ. Sự thông thái sẽ giúp chúng ta nhận thức được câu chuyện của chính mình.

XIN CHÀO SỰ TĨNH LẶNG, NGƯỜI BẠN CŨ CỦA TÔI

Sự tĩnh lặng trong cuộc sống đang bị tấn công trên mọi mặt: tin tức tiêu đề om sòm, tiếng còi xe hơi ồn ào và tiếng điện thoại thông minh, còi báo động kêu liên tục (đặc biệt là nếu bạn sống ở New York, như tôi), ngay cả nhạc thang máy và các màn hình cũng xuất hiện ở mọi nơi, mọi không gian. Chúng ta như những dây phích cắm vào các thiết bị, không ngừng “ồn ào” và trở nên sợ hãi sự im lặng mặc cho những lợi ích của nó. Chúng ta vui dập các câu hỏi đơn giản (song lại to lớn) về ý nghĩa của cuộc sống bởi những vết cắn của các loại âm thanh (soundbites).

Tôi thường bước vào căn hộ của mình hoặc phòng khách sạn và ngay lập tức bật tin tức. Và rồi một ngày, tôi dừng lại. Tôi nhận ra hai điều: đầu tiên, tôi không bỏ lỡ bất cứ điều gì – thậm chí cả những điều chẳng hữu ích gì với công việc điều hành một công ty truyền thông hoạt động 24/7 – ngoại trừ nghe những tin tức lặp đi lặp lại nhiều lần bởi những người khác nhau. Nhưng điều thứ hai và quan trọng hơn là tôi đã có được sự im lặng trong thế giới của mình, tôi có thể nghe được những giọng nói nhỏ nhẹ mà chúng ta hiếm khi dành thời gian chú ý. Sau đó, tôi đã trở thành một người biết lắng nghe con cái, đồng nghiệp và bạn bè. Nhà thơ và nhà văn người Đức Hermann Hesse trong cuốn *My Belief* (tạm dịch: *Niềm tin của tôi*) từng nói: “Hãy hỏi người con gái mang trong mình sự tự do, với cái tên của tình yêu. Đừng hỏi về trí tuệ của bạn, đừng tìm kiếm quá khứ thông qua lịch sử thế giới. Linh hồn của bạn sẽ không đổ lỗi cho bạn vì đã quan tâm quá ít về chính trị, vì đã cố gắng quá ít, vì đã căm ghét kẻ thù quá ít, hoặc vì chưa biết được ranh giới của mình đủ nhiều. Nhưng có lẽ cô ấy sẽ đổ lỗi cho bạn vì đã thường xuyên sợ hãi và từ chối những yêu cầu của cô ấy, vì không bao giờ có thời gian dành cho cô ấy trong thời thanh xuân của bạn, vì không có thời gian để chơi đùa với cô ấy, không có thời gian để lắng nghe những bài hát của cô ấy, đã bán cô ấy vì tiền bạc, đã phản bội cô ấy vì những điều mới mẻ... Bạn sẽ bị rối loạn thần kinh và trở thành kẻ thù của cuộc sống. Vậy nên hãy nói với linh hồn của bạn: ‘Nếu bỏ bê tôi, bạn sẽ bị phá hủy, trừ khi bạn quay lại với tôi với một tình yêu hoàn toàn mới và sự quan tâm chân thành.’”

“Thành công là gì? Đó là có thể đi ngủ mỗi đêm với sự yên bình trong tâm hồn.”

– Paulo Coelho

Nhiều người hành hương hiện đại muốn lắng nghe sự im lặng và tìm cách thức tỉnh linh hồn ở những nơi tĩnh tâm như tu viện, đền thờ và nhà thờ.

Những ngày lễ thường được coi là thời gian để củng cố về mặt tinh thần cũng như thể chất, để chúng ta sống chậm lại, để tự hỏi và để khiến chúng ta nhận ra sự rộng rãi và khoan hồng của cuộc sống.

Tôi nhớ mình đã có một kỳ nghỉ như vậy khi con gái tôi còn nhỏ, tại một ngôi làng nhỏ trên đảo Rhodes. Tình cờ cũng vào tuần đó, tạp chí Times đã đưa ra câu chuyện về cách hàn gắn sức mạnh của sự tin tưởng. Những người trong làng cười khúc khích khi nghĩ đến việc cần có các thí nghiệm khoa học để chứng minh sức mạnh của sự im lặng, của sự trầm ngâm, của những người cầu nguyện và của Chúa. Phụ nữ khắp Hy Lạp sẽ đến để leo lên ngọn núi gần đó và tới tu viện nhỏ Tsambika, nơi họ cầu nguyện với Đức Mẹ Maria – để có con, chữa bệnh hoặc tìm kiếm thành công. Nơi đây luôn đầy ắp những câu chuyện về phép lạ. Tất cả mọi người ở đó nói về những phép lạ là nguyên nhân của một điều diệu kỳ: xả bớt đi những bận bịu trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta.

Lúc đó tôi mới 3 tuổi, nhưng không cần cha mẹ nhắc nhở, tôi quỳ xuống và cầu nguyện với Đức Mẹ Đồng Trinh Maria. Bất cứ khi nào cảm thấy cô đơn và sợ hãi, tôi đều cầu nguyện với Đức Mẹ. Khi những vụ đánh nhau ở trường học xảy ra, khi em gái tôi bị ốm, khi cha tôi chuyển ra ngoài và không còn về nhà, tôi đã cầu nguyện Đức Mẹ. Và khi bắt đầu thiền định ở tuổi 13, tôi vẫn cầu nguyện Đức Mẹ. Cho dù khi đó tôi đang ở Ấn Độ học thiền Phật giáo hay khám phá Kabbalah, tôi vẫn quay về với Đức Mẹ. Đó là một người mẹ, một người dạy tôi về tình yêu vô điều kiện. Suốt thời thơ ấu của mình, hai ngày hè yêu thích của tôi là ngày sinh nhật 15 tháng 7, và ngày 15 tháng 8 – ngày mà cả Hy Lạp tôn kính Đức Mẹ Đồng Trinh Maria. Tôi ăn kiêng vào ngày lễ, mặc dù không ai trong gia đình tôi làm vậy. Và ngay cả khi tôi không đi bất cứ nhà thờ nào trong năm, tôi vẫn sẽ đi vào Ngày Ước Giảm và ngồi lặng lẽ giữa những góa phụ trong những chiếc khăn màu đen và những phụ nữ trẻ tuổi mang theo dư vị của mùa hè.

Khi còn ở Rhodes, tôi đã đến Tharri Monastery, một tu viện được bao phủ bởi những cây nho từ thế kỷ X mà Cha Amfilochios, tu viện trưởng nơi đây đã đem đến. Nổi bật trong thần học Chính thống, vị tu viện trưởng (hiện đang đứng đầu Tổng Giáo phận Chính thống Hy Lạp của New Zealand) đã phát hiện ra một niềm vui tinh quái. Các nhà sư và trẻ em gọi ông là Geronda, có nghĩa là “ông già”. Việc đang ở tuổi già tại Hy Lạp cùng với sự thông thái và gần gũi

với Thiên Chúa là sự tương phản đáng ngạc nhiên với cách chúng ta tưởng tượng về sự lão hóa ngày nay như bệnh tật, bị cách ly hay lãng quên.

Geronda thậm chí còn không già, có lẽ Cha mới ở những năm cuối của độ tuổi 50. “Ông già” là một biệt danh được dành riêng cho Cha vì tình yêu và sự tôn trọng mà Cha đã thấp sáng cho mọi người. Đôi mắt của người lấp lánh, nhưng sự nhiệt tình ấy lúc nào cũng khiêm nhường: “Tạ ơn Chúa”, Cha sẽ nói như vậy sau khi hoàn thành một việc gì đó. Và nói “Cầu Chúa phù hộ” đối với những việc phải làm. Linh đạo của Geronda đầy sự tôn kính với mẹ thiên nhiên. “Có những đất nước khác đẹp như quê hương của chúng tôi”, Cha nói với tôi trong một buổi đi bộ trên đồi vào một buổi sáng nọ. “Nhưng không có nước nào có được hương nước hoa của Hy Lạp.” Cứ vài bước, Cha lại dừng để lấy một ít cây húng thơm, cây hương thảo hoặc một cành thông nhỏ.

Được ở cùng với các tu sĩ ở Rhodes chính là “thực phẩm lành mạnh” dành cho tâm hồn. Việc lắng nghe Cha Christodoulos (một tu sĩ khác ở Tharri) nói về đức tin đã giúp tôi trở nên mạnh mẽ hơn nhiều. Sinh ra ở Denver, cha mẹ đều là người Hy Lạp, Cha đã chuyển đến Los Angeles để cố gắng thúc đẩy sự nghiệp tại Hollywood nhờ khả năng nhại giọng của các nhân vật nổi tiếng. Nhưng thay vào đó, Cha lại làm bồi bàn tại nhà hàng Old Spaghetti Factory và dành thời gian của mình tại các bữa tiệc nổi tiếng, nơi ma túy đã được truyền tay nhau như quả ô liu ở Hy Lạp. Cuối cùng, một cách trùng hợp, Cha Christodoulos biết rằng phép thuật của Thiên Chúa vẫn luôn ẩn quanh tu viện nên đã vào tu viện ở Tharri. Một ngày của Cha bắt đầu vào lúc bốn giờ sáng với các công việc phụng vụ Thiên Chúa. Cha làm việc tích cực với những người có nhu cầu cộng đồng, còn vào lúc rảnh rỗi, Cha lại vẽ các biểu tượng tinh tế của Byzantine. Cha Christodoulos đã vẽ một biểu tượng nhỏ cho con tôi, và để đền đáp lại, Isabella, khi đó 5 tuổi, đã vẽ một bức tranh cho Cha. Trong bức tranh ấy, Cha có dáng người cao, gầy với bộ râu dài tậm xuống dưới eo – một cách nghệ thuật – với nụ cười thật tươi tắn. Con bé đưa cho Cha ở bãi biển khi đang ngồi trong lòng Cha, nó mặc bộ áo tắm màu hồng, còn Cha thì trong bộ đồ

màu xám quen thuộc của tu sĩ. Cha hỏi đêm qua con gái tôi đã ngủ ngon chứ. “Không, con đã gặp một cơn ác mộng kinh hoàng”. Cô bé trả lời. “Một con muỗi lớn đi đôi giày quần vớ đã bay tới chỗ con.”

Đó là tuần lễ có thể mang lại “sự thần thánh” cho các kỳ nghỉ. Nhưng đối với nhiều người trong chúng ta, những kỳ nghỉ thường chỉ tăng thêm sự căng thẳng, bận rộn và ham muốn – điện thoại thông minh giúp chúng ta kết nối hoàn toàn với thế giới, song cũng chính là thế giới mà chúng ta đã bỏ lại phía sau. Tất cả chúng ta đều biết cảm giác trở về từ một kỳ nghỉ hụt hẫng hơn nhiều so với trước lúc khởi hành. Trên thực tế, theo nghiên cứu của Fierce Inc. – một công ty cung cấp sự phát triển và đào tạo lãnh đạo, 58% công nhân không hề cảm thấy bớt căng thẳng sau những kỳ nghỉ, và 28% thậm chí cảm thấy căng thẳng hơn trước khi đi.

“Dù có đi tới nơi đâu, bạn vẫn sẽ vậy.”

– Buckaroo Banzai

Đối với tôi, cho dù là đi thăm một tu viện ở Hy Lạp hay ở một nơi nghỉ ngơi đã được lên kế hoạch tỉ mỉ (bao gồm việc tách rời tất cả các thiết bị công nghệ, đi tản đạo hoặc đi bộ, các lớp học yoga và thiền định, ngủ mà không cần báo thức, đọc những quyển sách hay mà không liên quan gì đến công việc), thì yếu tố thiết yếu luôn là lấy lại cảm giác kinh ngạc đó. Nó có nghĩa là ngắt kết nối với thế giới bên ngoài và đặt ra một khoảng thời gian ngắn trong hành trình đi tới tâm hồn.

Nếu không có sự đổi mới tinh thần như vậy, chúng ta chỉ có thể rút ra những kinh nghiệm tiêu cực. Tiến sĩ Rick Hanson, nhà tâm lý học thần kinh tại Đại học California, Berkeley, và tác giả cuốn *Hardwiring Happiness* (tạm dịch: Cài đặt hạnh phúc), viết: “Bộ não rất giỏi trong việc xây dựng những kinh nghiệm tiêu cực.” Não bộ lại tương đối kém trong việc ghi nhận những kinh nghiệm tích cực. Ông cho rằng để ngăn chặn điều này, chúng ta cần phải “cài đặt” những kinh nghiệm tích cực, lấy thêm 10-20 giây để tăng cường việc “lắp đặt” này vào cấu trúc thần kinh. Nói cách khác, chúng ta cần dành thời gian để tự hỏi về thế giới xung quanh, cảm thấy biết ơn vạn vật hiện

hữu trong cuộc sống, và vượt qua thói quen suy nghĩ tiêu cực. Hãy để điều này “chiếm lấy” tâm trí và trở thành một phần của chúng ta, chúng ta cần phải sống chậm lại và để cho những thắc mắc, khám phá làm công việc của chúng, theo tốc độ riêng của chúng.

SỰ TRÙNG HỢP: CÁNH CỬA BÍ MẬT CỦA CUỘC SỐNG DẪN TỚI ĐIỀU KỲ DIỆU

Một con đường để đánh thức điều kỳ diệu trong cuộc sống của chúng ta là sự trùng hợp ngẫu nhiên. Trên thực tế, nếu chúng ta cởi mở với nó, nó sẽ không còn là một con đường mòn, mà là một đường đua. Đôi khi sự trùng hợp ngẫu nhiên trở nên kỳ quặc, gợi lên sự tò mò của chúng ta về bản chất của vũ trụ và tất cả những gì chúng ta vẫn chưa biết hoặc không hiểu.

Luôn có điều gì đó về sự trùng hợp khiến chúng ta vui thích. Có hàng nghìn ví dụ về sự trùng hợp – nhưng không nhiều đến mức nó đánh mất năng lượng lạ thường vào tay chúng ta. Và đó chính là vấn đề – việc kết hợp giữa sự không chắc chắn, thời gian và hạnh phúc ẩn chứa một sức mạnh kỳ diệu. Đối với triết gia Arthur Schopenhauer, sự trùng hợp là “sự hòa hợp tuyệt vời được thiết lập trước của vũ trụ”. Đối với Carl Jung, nó là “hoạt động sáng tạo kịp thời”. Đối với tác giả và nhà báo Arthur Koestler, nó là “những trò chơi chữ của số mệnh”.

Vậy nên, đây là một vài ví dụ về những trò chơi chữ của số mệnh: Một phụ nữ có tên Willard Lowell vô tình tự nhốt mình bên ngoài căn nhà ở Berkeley, California. Trong khi cô ấy đang tìm cách mở cửa, nhân viên bưu tá đến đưa một lá thư từ người anh trai đã đến thăm cô gần đây và vô tình cầm theo một chiếc chìa khóa phụ lúc rời đi. Bên trong bức thư là chiếc chìa khóa anh ấy gửi trả lại.

Hay có một người đàn ông đang khảo sát tại một trung tâm mua sắm, và anh ta phải hỏi mọi người số điện thoại của họ. Một người đàn ông đọc bừa một số cho anh ta. “Không, thưa ông. Đó không phải là số điện thoại của ông,” người khảo sát trả lời. “Ồ, tại sao đó lại không phải là số điện thoại của tôi?” Người đàn ông hỏi. “Bởi số điện thoại mà ông vừa đọc chính là số của tôi.” Người khảo sát đáp.

Chúng ta không cần phải biết sự trùng hợp có ý nghĩa gì, hoặc chúng ta sẽ đạt được điều gì từ chúng. Nhưng chúng có tác dụng như những lời nhắc để duy trì sự thắc mắc của chúng ta, để dừng mọi thứ ngay bây giờ và để cho chúng ta có thể sống trong khoảnh khắc đó, đồng thời mở ra những phép màu của cuộc sống. Chúng như một sự “tái khởi động” bắt buộc.

Theo kinh nghiệm của tôi, bất kể tín ngưỡng tôn giáo của bạn là gì, dù bạn có tin vào một điều gì đó hơn chính bản thân mình hay không thì tất cả chúng ta đều yêu thích sự trùng hợp. (Có thể có một số người thì không, nhưng tôi chưa gặp họ.) Sarah Koenig, nhà sản xuất chương trình *This American Life* nói: “Sự trùng hợp giống như lối tắt cho những câu hỏi rất lớn về định mệnh, về Chúa. Thậm chí đối với những người không tin vào một trong hai điều trên, họ cũng suy nghĩ rằng có ai đó hoặc cái gì đó ở một nơi nào đó đang chú ý đến cuộc sống của mình, điều này có thể được gọi lên thông qua những sự trùng hợp.”

Trong một chương trình với chủ đề sự trùng hợp, các nhà sản xuất yêu cầu người nghe gửi câu chuyện của họ. Các thính giả phản hồi và các nhà sản xuất đã đọc qua 1.300 bài đăng. Câu chuyện đầu tiên đến từ một người tên là Blake Oliver. Anh ta đã nói với người bạn Camille của mình rằng muốn có hình của cô, vì vậy Camille đã gửi cho anh một bức ảnh của cô khi còn nhỏ qua email. Nhưng trong bức ảnh, Oliver bỗng nhận ra bà ngoại của mình đang ở phía sau Camille. Bà sống ở Michigan, trong khi Camille thì ở Utah, nhưng khi bức ảnh được chụp, Camille đang ở Vancouver vào kỳ nghỉ, còn bà ngoại của Oliver thì đến thăm người thân cũng ở đó và đang đi bộ ở đằng sau Camille, vậy mà mãi tới tận sau này Oliver mới được nhìn thấy. “Đây quả là một điều điên rồ,” Oliver nói, “bà tôi đã thực sự đứng ở phía sau cô ấy.”

Ngoài ra, trong chương trình còn có câu chuyện về một người đàn ông tên là Stephen Lee, người đã kể về việc mời cha mẹ cô bạn gái Helen đến gặp cha mẹ mình ngay sau khi hai người đính hôn. Khi hai nhà gặp nhau, họ phát hiện ra rằng cha của Stephen đã từng hẹn hò và cầu hôn mẹ của Helen ở Hàn Quốc vào những năm

1960. Sự trùng hợp ngẫu nhiên này có ý nghĩa thực sự đối với Stephen: “Tôi vốn không có nhiều thời gian ở bên cha, và thật tuyệt vời khi tôi có thể tìm hiểu cận kề hơn về ông theo cách trùng hợp này. Thử tưởng tượng xem, tôi sẽ hỏi mẹ vợ tôi về việc cha tôi đã từng như thế nào ở độ tuổi 20 – điều mà ngay cả mẹ tôi còn không biết.”

Một ví dụ khác đến từ Paul Grachan, người đã kể rằng khi anh ấy đang cân nhắc việc nghiêm túc hơn trong mối quan hệ với bạn gái Esther. Anh ấy đã nghĩ về điều đó khi mua một cái bánh sandwich trong tiệm đồ ăn nhanh. Khi rút tiền ra để trả, Paul thấy cái tên “Esther” được viết trên hóa đơn. Vì vậy, anh đã giữ lại nó, đóng khung và đưa cho bạn gái của mình. Cô ấy đã rất ngạc nhiên nhưng không nói gì nhiều. Nhiều năm sau, khi họ cưới nhau và chuyển đến sống trong căn hộ mới, cô mới lôi nó ra và tiết lộ cho Paul biết tại sao cô lại phản ứng như vậy. Khi 19 tuổi, việc hẹn hò nghiêm túc với một ai đó là điều đáng lo nghĩ đối với Esther. “Em chỉ nghĩ làm thế nào để mọi người biết ai là người mà họ thực sự muốn ở bên cạnh?” Cô kể lại quãng thời gian đó. “Tuy nhiên em không lo lắng nhiều về điều đó. Em đã viết tên mình vào tờ phiếu này. Và tự nhủ rằng người đàn ông nào nhận hóa đơn này sẽ là người cầu hôn mình... Và em biết rằng chúng ta sẽ kết hôn vào chính cái ngày mà anh đưa nó cho em.” Lý do Esther không nói với Paul vào thời điểm đó là vì cô không muốn làm anh sợ hãi khi nêu ra ý tưởng về một cuộc hôn nhân quá sớm.

Sau khi phát hiện ra, Paul đã choáng váng: “Anh chỉ nghĩ điều này có ý nghĩa gì đối với chúng ta. Chúng ta sẽ phát minh ra một cỗ máy thời gian chẳng? Hay là những đứa trẻ của chúng ta sẽ mang lại hòa bình thế giới? Thực sự, điều quan trọng ở đây là gì? Bởi chắc chắn rằng có một số thứ còn to lớn hơn mà chúng ta vẫn chưa thể thấy tại thời điểm này.” Và tất nhiên, đó là quan điểm. Có một điều lớn hơn mà chúng ta vẫn chưa thể thấy tại thời điểm này! Tôi luôn có tình yêu sâu sắc với những bí ẩn của sự trùng hợp và làm thế nào chúng có thể chỉ cho chúng ta thấy những cái nhìn rất nhỏ về kiến trúc của vũ trụ, hoặc thậm chí chỉ là thoáng qua vào một sự thật rằng tất cả chỉ có duy nhất một kiến trúc. Một trong những câu

châm ngôn yêu thích của tôi đến từ Matthew: “Không một con chim sẽ nào có thể rơi xuống đất mà Chúa không biết” – một thử thách kỳ diệu cho niềm tin hiện sinh rằng, chúng ta đang sống cô lập và xa lánh trong một vũ trụ thờ ơ. Như Agapi, em gái của tôi, kể lại trong cuốn *Unbinding the Heart* (tạm dịch: Hóa giải sự gò bó trong tâm hồn) rằng, những sự trùng hợp đã tràn ngập khắp cuộc sống của chúng ta. “Tôi đã lớn lên ở Hy Lạp với dầu ô liu, pho mát feta và nguyên tắc đồng phương tương tính²⁶ như các loại phí cước,” Agapi viết. “Tôi có một người mẹ đang sống, hít thở và xác nhận nó hằng ngày. Và ngay từ đầu, cuộc sống của tôi luôn là sự đồng phương tương tính trong hành động.”

Sau đó, Agapi kể một câu chuyện về sự khởi đầu ấy. Năm tháng sau khi tôi được sinh ra, mẹ tôi lại mang thai lần nữa. Nhưng cuộc hôn nhân của cha mẹ không còn hạnh phúc (họ đã ly hôn). Vì vậy, hai người quyết định không giữ đứa trẻ. Agapi viết: “Nhưng vào buổi sáng có lịch hẹn với bác sĩ, cha tôi lại thay đổi suy nghĩ (một điều siêu việt khác). Khoảnh khắc thân mật của họ trên giường vào sáng hôm đó khiến mẹ tôi bỏ lỡ buổi hẹn với bác sĩ, và bà không bao giờ đặt thêm một buổi khác. Cuối cùng thì mẹ đã sinh ra tôi. Sự đồng phương tương tính đã cứu tôi!”

Và kể từ lúc đó, điều này đã cho tôi có một người em gái, một người đã luôn là bạn thân của tôi. Và, sự đồng phương tương tính này đã không bao giờ ngừng xảy ra trong cuộc sống của tôi. Nhiều năm sau, khi tôi học năm cuối ở Đại học Cambridge, một nhà xuất bản người Anh, người đã xuất bản cuốn *The Female Eunuch* (tạm dịch: Nữ thái giám) của Germaine Greer, tình cờ thấy tôi trên tivi. Ông ấy đã gửi cho tôi một bức thư hỏi rằng tôi có muốn viết sách không. Kế hoạch của tôi tại thời điểm đó là tiếp tục theo học tại Trường Chính trị Kennedy, thế nên tôi đã gửi lại một lá thư từ chối lịch sự. Ông ấy viết lại rằng: Thế chỉ đơn giản là đi ăn trưa cùng nhau thì sao? Tôi nghĩ, tại sao không? Và vào cuối bữa ăn, ông ấy đã đưa cho tôi một hợp đồng kèm theo một lời đề nghị nhỏ (có lẽ nhỏ hơn tờ phiếu hóa đơn) và tôi đã chấp nhận. Điều đó đã đưa tôi đến một con đường sự nghiệp hoàn toàn khác. Và tất cả là bởi các nhà xuất bản không còn thích xem truyền hình giải trí nữa!

Cũng có rất nhiều sự trùng hợp lịch sử kỳ lạ, bao gồm cả việc Thomas Jefferson và John Adams qua đời cùng một ngày vào năm 1826, cũng không chỉ là vào ngày 4 tháng 7 mà còn là kỷ niệm 100 năm ra đời của bản Tuyên ngôn Độc lập. John Quincy Adams, con trai của John Adams, cựu Tổng thống, đã viết trong nhật ký của mình rằng sự trùng hợp là một dấu hiệu “nhìn thấy và rõ ràng của dấu hiệu thần linh”. Một người ký tên trong bản Tuyên ngôn Độc lập, Samuel Smith, đã nói trong bài ca tụng về sự trùng hợp ngẫu nhiên xảy ra là do “con mắt của Chúa, một dấu hiệu của sự bằng lòng với cuộc sống tốt đẹp”. Trong cuộc khảo sát tìm lời giải thích khả thi cho sự trùng hợp ngẫu nhiên, Margaret Battin, giáo sư triết học tại Đại học Utah, viết: “Những gì chúng ta nói về Adams và Jefferson khi không có bằng chứng lịch sử thuyết phục cũng có thể phản ánh những gì chúng ta muốn nói về bản thân mình.”

Nghiên cứu đã cho thấy rằng sự sẵn lòng của chúng ta trong việc để cho bản thân trải nghiệm sự kỳ diệu của sự trùng hợp thực sự có thể phản ánh bản chất con người chúng ta. Theo Martin Plimmer và Brian King, đồng tác giả cuốn *Beyond Coincidence* (tạm dịch: Sự trùng hợp siêu việt) thì: “Những người nhận thấy sự trùng hợp nhiều nhất có xu hướng tự tin hơn và dễ chịu hơn đối với cuộc sống. Tất cả những sự trùng hợp ngẫu nhiên mà họ trải nghiệm (thậm chí cả những điều nhỏ nhất) đều cho thấy sự lạc quan của họ”, họ viết. Và theo Ruma Falk, giáo sư tại Đại học Hebrew ở Jerusalem, các sự kiện trong cuộc sống của chúng ta mà không phải là một phần của sự trùng hợp ngẫu nhiên, sẽ ít có khả năng được ghi nhớ hơn.

Plimmer và King đã ghi nhận vai trò quan trọng của sự trùng hợp trong việc tường thuật. Họ viết: “Châm ngôn và phép ẩn dụ thể hiện bằng cách kết hợp hai ý tưởng thông thường, không liên quan tới nhau để khiến người đọc ngạc nhiên khi nhìn thấy những điều mà họ nghĩ là họ biết nhưng theo một cách khác. Nói cách khác, các ẩn dụ không phải là sự trùng hợp, vì chúng được con người tạo ra nhưng cũng hoạt động theo cách tương tự: hòa trộn các thực thể không liên quan để tạo ra sự khám phá.” Như một câu danh ngôn cổ của người Trung Quốc: “Nếu không có sự trùng hợp, sẽ không có câu chuyện nào cả.”

Carl Jung đã sử dụng thuật ngữ “đồng phương tương tính” để mô tả các sự kiện “không phải là duyên có” – những việc cùng xảy ra trong một khoảng thời gian, một kiểu của sự đồng thời. Jung quan tâm đến tính đồng bộ mà ông không thể giải thích khi nghe những câu chuyện của bệnh nhân, và điều đó đã được kết nối một cách ý nghĩa rằng sự tương đồng “cơ hội” sẽ được thể hiện ở một mức độ mà chỉ có thể mô tả bằng một con số thiên văn.

Đối với Jung, tính đồng bộ không chỉ là cơ hội, mà còn là sự tương tác giữa những việc xảy ra ngẫu nhiên và trạng thái tâm lý của một người vào lúc đó. Ông viết: “Tính đồng bộ có nghĩa là sự xuất hiện đồng thời của một trạng thái tâm linh nào đó với một hoặc nhiều việc xảy ra bên ngoài như những sự tương đồng có ý nghĩa với sự chú quan nhất thời – và trong một số trường hợp thì ngược lại.” Ông kết luận rằng: “Chúng ta phải coi chúng như những đạo luật sáng tạo, như việc liên tục tạo ra tác phẩm tồn tại vĩnh cửu, lặp lại không thường xuyên, và không có nguồn gốc từ bất cứ tiền đề nào mà chúng ta biết.”

Khái niệm đồng thời đặc biệt thú vị. Bằng cách làm cho chúng ta suy nghĩ lại bản chất tuyến tính của thời gian, nó thực sự thúc đẩy chúng ta tới gần hơn với cách các nhà vật lý mô tả thời gian: quá khứ, hiện tại và tương lai được đặt ra cùng nhau. Vì vậy, sự trùng hợp có thể được coi là khoảnh khắc những sợi dây vô hình vốn liên kết và ràng buộc khung thời gian trở nên hữu hình.

Một trong những đề tài này đã bị lãng quên khi tôi làm việc trên mọi lĩnh vực về sự trùng hợp ngẫu nhiên. Trên đường tới sân bay để trở lại New York sau lễ Giáng sinh, tôi đã đọc lại bản thảo của phần này lần cuối cùng trước khi cuốn sách được phát hành. Lúc sau, khi đi qua cửa hải quan, sĩ quan của TSA (Tổ chức Quản lý An ninh Vận chuyển Mỹ), Jay Judson nói với tôi rằng anh ấy có một người vợ Hy Lạp và chúng tôi đã có một cuộc trò chuyện nhỏ về việc vợ anh ấy làm món spanakopita ngon như thế nào. Và rồi anh ấy đột nhiên nói với tôi: “Cô có muốn dành chút thời gian để nghe tôi kể một câu chuyện không?” Và anh ấy bắt đầu kể cho tôi một câu chuyện của sự tình cờ. “Người anh họ của vợ tôi tên là Mark, làm việc tại một

nhà hàng Hy Lạp đối diện với nhà thờ của Thánh Sophia”, Jay nói. “Anh ấy sinh ra trên hòn đảo Zakynthos của Hy Lạp, và khi trận động đất kinh hoàng năm 1953 xảy ra, Mark mới được sáu tháng tuổi. Trong trận động đất, anh ấy đã bị tách ra khỏi gia đình, bị gửi tới cô nhi viện và sau đó được một cặp vợ chồng người Mỹ nhận nuôi. Hơn 50 năm sau, Mark đang sắp bàn ăn tại nhà hàng cùng với một người bồi bàn bán thời gian mới làm cách đây không lâu. Hóa ra người phục vụ đó chính là em họ của anh ấy, người đó ngay lập tức cho Mark số điện thoại của anh trai tại Zakynthos. ‘Em biết không, có một đại gia đình Hy Lạp đang mong chờ để được gặp em!’ Người anh trai nói với anh ấy. Mỗi lần kể lại câu chuyện này, tôi đều thấy sờn gai ốc.” Jay kéo tay áo lên cho tôi xem. Một người đàn ông to lớn và lực lưỡng bị lay động bởi một sự trùng hợp ngẫu nhiên mà thậm chí nó còn không xảy ra với anh ta, mà là với người anh họ của người vợ – ngay giữa lúc tôi đang sắp xếp phần này trong cuốn sách cho những sự trùng hợp ngẫu nhiên (theo bài hát chủ đề của Twilight Zone!).

Đó có lẽ là lý do tại sao trong cuốn *Beyond Coincidence*, những ví dụ mà phần lớn mọi người sử dụng để trả lời khi được hỏi về những khoảnh khắc tôn giáo hay tâm linh trong cuộc sống của họ liên quan đến sự trùng hợp ngẫu nhiên. Nhưng nếu sự trùng hợp là dấu hiệu cho thấy sự tồn tại của một thiết kế nào đó trong vũ trụ, sẽ có những hậu quả nào dành cho chúng ta khi quyết tâm sống cuộc đời của mình? Bởi có ý nghĩa trong vũ trụ thì cũng có ý nghĩa trong cuộc sống hằng ngày và trong những lựa chọn mà chúng ta đưa ra, vì vậy chúng ta có thể lựa chọn những cách giúp chúng ta sống trọn vẹn hơn, phù hợp với những gì quan trọng: một cuộc sống không được định nghĩa bởi tiền lương và lý lịch cá nhân. Một cuộc sống bao gồm tất cả những gì chúng ta đang có và có thể trở thành.

Tất nhiên, các nhà thống kê có thể giải thích sự trùng hợp ngẫu nhiên như nhà khoa học của Đại học Pradeep Mutalik đưa ra: “Trùng hợp ngẫu nhiên là sự tương tác giữa toán học và tâm lý con người. Có thể tuần tới của bạn thật may mắn với nhiều sự trùng hợp thú vị. Nhưng có thể bạn không xác định ý nghĩa cho những người xung quanh.” Còn tôi thì cho rằng: Hãy xác định tất cả các ý

nghĩa mà bạn muốn! Và sử dụng những ý nghĩa đó như là một dấu mốc để hướng tới một cuộc sống Thước đo thứ ba.

Chỉ cần bạn không chỉ định một giáo điều cho chúng (nếu x xảy ra nó phải có nghĩa là y và do đó bạn phải làm z), điểm bất lợi là gì? Tuy nhiên, điểm có lợi là khá rõ ràng: Duy trì cảm giác ngây ngô của sự sợ hãi và tò mò là một phần của niềm vui và huyền bí của sự sống. Sự trùng hợp kết nối chúng ta qua thời gian, cho chính chúng ta và với một trật tự vô hình trong vũ trụ. Chúng ta không thể chọn nơi nào hoặc khi nào chúng xuất hiện, nhưng chúng ta có thể chọn mở lòng với sức mạnh của chúng.

MEMENTO MORI

Trong các câu chuyện thần thoại, cái chết luôn được mô tả dưới dạng chuyển đổi và tái sinh.

Cho dù cuộc sống của chúng ta có tốt hay không, thành công như thế nào, sự thông thái, sự kỳ diệu, sự cho đi cũng sẽ kết thúc. Và cho dù chúng ta tin điều gì xảy ra sau khi chúng ta chết đi, cho dù linh hồn của chúng ta vẫn tiếp tục sống, liệu chúng ta sẽ lên thiên đàng hay địa ngục, cho dù chúng ta được tái sinh, biến thành năng lượng của vũ trụ hay chỉ đơn giản là ngưng tồn tại, cuộc sống mà chúng ta biết cũng sẽ kết thúc. Cho dù cái chết là sự kết thúc hay đơn giản chỉ là một sự chuyển đổi sang một thứ gì khác, thì đó vẫn là điểm dừng cuối cùng. Nó có thể không phải là kết thúc của câu chuyện, nhưng nó là sự kết thúc của một chương. Và như tờ The Onion từng tóm tắt lại: “Tỷ lệ tử vong trên thế giới đang ổn định ở mức 100%.”

Trong thời kỳ phân cực cao ngày nay, khi các thiết bị điện tử đã làm nổi bật cách chúng ta bị chia tách và ngắt kết nối, cái chết là điều hoàn toàn bình thường mà tất cả chúng ta đều phải trải qua. Đó là điều công bằng cuối cùng. Và chúng ta thì lại không quan tâm nhiều về nó. Ngồi vô hồn ở khu vực chờ đợi tại sân bay, chúng ta có thể hàn huyên với một ai đó mà trước đây chúng ta chưa từng gặp, chia sẻ những kinh nghiệm đã trải qua khi chuyến bay bị hoãn trong

vòng 10 phút ít ỏi, chúng ta hoàn toàn có thể phát triển một mối quan hệ dựa trên lòng chân thành của mình.

Ở các nước phương Tây, mọi người thường cố gắng che đậy nó. Khi cái chết đến gần, chúng ta càng chôn chửng sâu hơn, tuyệt vọng đặt các loại máy móc, báo động và rào chắn giữa chúng ta và người sắp bước qua phía bên kia của sự sống. Máy móc y tế có tác dụng làm cho bệnh nhân trông có vẻ ít “người” hơn, và do đó số phận của họ ít có liên quan đến chúng ta – những người may mắn còn sống. Nó cho phép chúng ta không suy nghĩ về nó, trì hoãn nó vô tận như một việc gì đó trong danh sách công việc mà chúng ta không bao giờ làm được, như thay đổi mức phí dịch vụ điện thoại hoặc khiến tủ quần áo của chúng ta ít đi. Một cách hợp lý, sau tất cả, chúng ta biết mình sẽ đạt được nó hay đắm chìm vào nó. Nhưng chúng ta cho rằng mình không cần phải đối mặt với nó cho đến khi thực sự cần. Suy nghĩ về cái chết cũng giống như việc mua một bình nước nóng mới trước khi cái hiện tại bị hỏng. Tại sao lại là bây giờ? Nó sẽ thay đổi mọi thứ như thế nào? Điều đó sẽ giúp gì cho chúng ta?

Thật ra là rất nhiều. Trên thực tế, không có một thứ gì có thể dạy cho chúng ta nhiều điều về cuộc sống hơn là cái chết. Nếu muốn khám phá những điều có ý nghĩa để sống một cuộc đời thành công, chúng ta cần hợp nhất cuộc sống hằng ngày của mình với sự chắc chắn của cái chết. Nếu không có “cái chết” thì không còn “sự sống” nữa. Cái chết là một điều không cần thiết trong cuộc đời. Kể từ khi chào đời, chúng ta đang dần chết đi. Thực tế cho thấy giới hạn thời gian của chúng ta là những gì khiến cho nó trở nên quý giá. Chúng ta có thể chi tiêu cho cuộc sống của mình, luống cuống tích lũy tiền và sử dụng quyền lực như một loại lá chắn vô lý nhằm chống lại điều hiển nhiên đó. Nhưng số tiền và quyền lực đó sẽ không tồn tại vĩnh viễn. Vâng, bạn có thể cho con cái mình thừa kế, nhưng bạn đã bỏ qua sự sẻ chia những trải nghiệm của một cuộc sống trọn vẹn, giàu trí tuệ và đầy những câu hỏi. Để thực sự thành công rực rỡ, chúng ta cần phải tìm ra mối quan hệ của bản thân với cái chết.

Tôi nhớ lại tất cả những gì mà mình đã chuẩn bị trước khi mang thai: các lớp Lamaze²⁷, các bài tập thở và vô số quyển sách. Thật lạ lùng, tôi dành hàng giờ để tìm cách đưa cuộc sống của mình vào với thế giới, nhưng hầu như không học cách để rời bỏ nó. Sự chuẩn bị để rời bỏ thế giới với lòng biết ơn hiện đang ở đâu?

Thật vậy, chúng ta dường như bị ám ảnh bởi việc sử dụng các phương tiện truyền thông xã hội để hoài niệm những trải nghiệm của bản thân, như thể chụp ảnh lại mọi điều mà chúng ta đã làm sẽ khiến cho cuộc sống của chúng ta kéo dài. Thực tế, khi những tàn dư của quá khứ đeo bám chúng ta, những điều này cũng chỉ là phù du.

Còn nhớ bữa tối ở New York, tôi ngồi cạnh một người vừa trở về sau một kỳ nghỉ tại Ai Cập. Anh nói với tôi về kỳ quặc: “Cô biết không, Ramesses²⁸ đã dành cả cuộc đời để chuẩn bị cho cái chết đấy.” Nhìn xung quanh căn phòng, tôi nghĩ đây là một sự lựa chọn thông thái hơn lựa chọn của đa số chúng ta: sống một cách tuyệt vọng và giả vờ như cái chết sẽ không bao giờ đến. Tôi trả lời rằng: “Đối với cá nhân tôi, một cuộc sống mà không tính đến cái chết dường như là sai lầm. “Cái chết luôn làm phiền tôi,” anh ta trả lời khinh khỉnh. “Ở Trung Âu, họ có nhiều quán cà phê để làm những thứ đó – quán Kaffee mit Schlag bàn về cái chết và cuộc sống sau này. Có một điều rất không rõ ràng về những lời thú tội đó. Tôi không muốn biết thêm điều gì về bản thân mình nữa.” Có tiếng cười và sự nhẹ nhõm xung quanh, và theo tín hiệu, người phục vụ của chúng tôi đã thay đổi chủ đề.

Nhưng thật khó để thay đổi chủ đề, để tin vào sự lộng lẫy của bộ quần áo của vị hoàng đế trần truồng khi mà cái giá chúng ta phải trả cho cách chúng ta xác định sự thành công đang dần tăng cao và đau đớn hơn.

Trong những năm 1980, tôi đã viết tiểu sử của Pablo Picasso. Quên đi cái chết là điều ảnh hưởng tới Picasso khi ông lớn lên và cái chết cũng đã gần kề. Tôi đã dành rất nhiều thời gian nghiên cứu cuốn tiểu sử của mình để hiểu về động lực đã điều khiển cái chết trong

tầm ảnh hưởng của ông. Điều khiến cho ông cảm thấy khó khăn hơn (cũng như làm cho mọi người cảm thấy khó khăn hơn) là khi những người quan trọng trong cuộc đời của ông qua đời. Đối với Picasso, hai người quan trọng nhất trong cuộc đời ông đã mất vào năm 1963: họa sĩ Georges Braque mất vào tháng 8 và nhà văn Jean Cocteau mất vào tháng 10. Ông vui đầu vào công việc để quên đi nỗi đau. Nếu công việc không thể đánh bại cái chết, vậy cái gì có thể? Những đứa con đang lớn không giúp ông cảm thấy cuộc sống đang tiếp diễn, mà trái lại đó là một lời nhắc nhở sâu sắc rằng, cuộc đời ông đang dần chấm dứt. Trong kỳ nghỉ lễ Giáng sinh năm đó, Picasso nói với cậu con trai Claude rằng đây sẽ là lần cuối cùng ông đến thăm: “Ta đã già và con còn trẻ. Ta ước rằng con đã chết.” Trong các tác phẩm của mình, ông đã ném ánh sáng chói lọi của tài năng vào bóng tối và sự quỷ ác trong con người. Nhưng trong cuộc đời của mình, ông đã bị áp đảo bởi chính bóng tối đó.

Có một lý do khiến cái chết luôn là chủ đề trung tâm của mọi tôn giáo và triết học dọc theo chiều dài lịch sử. Triết gia Socrates phát biểu trong tác phẩm *Phaedo* của Plato rằng: “Mục đích duy nhất của những người thực hành triết học một cách đúng đắn là thực hành để chết và tìm hiểu cái chết.” Vì cơ thể chúng ta luôn đầy ắp những mong mỏi, ham muốn, sợ hãi, ảo tưởng và lời nói vô nghĩa, nên chúng ta chỉ có thể đạt được sự thông thái thực sự khi linh hồn của chúng ta được giải phóng khỏi cơ thể thông qua cái chết. Và đây là lý do tại sao ông nói triết học là “huấn luyện cho cái chết.”

Từ thời Roma cổ đại, chúng ta đã có cụm từ “memento mori” (nhớ lấy cái chết), thường được khắc trên các bức tượng và cây cối. Lịch sử kể lại, cụm từ này bắt nguồn từ cuộc diễu hành chiến thắng La Mã cổ đại, trong số những kẻ nô lệ, một người đã đứng lên, nhìn về phía chỉ huy trưởng và nói trong nước mắt: “Hãy nhớ rằng người mới là kẻ đáng chết!” Một người La Mã khác, Michelangelo, từng nói: “Không có ý nghĩ nào tồn tại trong tôi mà không bị cái chết khắc đục.”

Trong Do Thái giáo, tang lễ được chia thành bốn giai đoạn: ba ngày để tang; “bảy ngày của shiva” là những ngày khách viếng đến chia

buồn với tang gia; “30 ngày của shloshim” – gia quyến của người mất quay lại cuộc sống bình thường trong những ngày đó; và cuối cùng là “một năm của shayim asar chodesh”, trong khoảng thời gian đó, một số nghi lễ vẫn tiếp tục diễn ra để tưởng niệm người đã mất. Tất nhiên, Cơ Đốc giáo dựa trên việc Chúa Jesus trải qua nghi thức thông thường nhất của loài người – cái chết – và vượt qua nó nhờ sự phục sinh của Ngài.

Trong Phật giáo, không có sự khác biệt với phần còn lại của sự tồn tại, vì vậy cái chết chỉ đơn giản là sự tái sinh cho một biểu hiện khác của cuộc sống và năng lượng trong vũ trụ. Ở phương Tây, bằng cách tránh nói chuyện về cái chết và biến nó thành chủ đề cấm kỵ, chúng ta đã tự tách mình ra khỏi những gì cái chết dạy chúng ta. Như tiến sĩ Ira Byock đã viết trong cuốn *Dying Well: The Prospect for Growth at the End of Life* (tạm dịch: *Cái chết nhẹ nhàng: Khả năng phát triển cá nhân vào cuối cuộc đời*): “Xã hội chúng ta luôn dành những lời khen ngợi cao nhất cho tuổi trẻ, sức mạnh, sự tự chủ và chấp nhận giá trị của chúng, trong khi sự vắng mặt của chúng được cho là không xứng đáng. Bệnh tật hoặc tuổi cao được xem là dấu hiệu chứng tỏ sức khỏe của cơ thể bị suy giảm và suy thoái, chứ không được xem là một quá trình mà con người không thể tránh khỏi.”

Vì chúng ta đã loại bỏ cái chết ra khỏi ngôi nhà và cuộc sống hằng ngày, nên những người có quan điểm gần gũi nhất với bài học này chính là những người chăm sóc bệnh nhân đến cuối đời. Và khi bạn đọc các bài viết trên blog của họ, điều đáng chú ý là họ luôn luôn nói rằng việc “bị vướng phải cái chết” đã dạy cho họ rất nhiều về cuộc sống.

Joan Halifax là một tu sĩ Phật giáo, Thiền, nhà nhân chủng học và nhân viên trại tể bào. Trong cuốn *Being with Dying* (tạm dịch: *Cái chết đến dần*), Halifax đề cao việc nuôi dạy tình thương và sự không sợ hãi đối với cái chết, bà cho rằng khái niệm đậm chất nước Mỹ về “cái chết an lành” thường có nghĩa là “chối bỏ cuộc sống, sát trùng, nghiện ngập, các ống dẫn, viện dưỡng lão” trong giai đoạn cuối, nhưng điều đó đã phủ nhận những bài học quý giá về cuộc

sống của chúng ta. Bà nhận thấy rằng sống gần gũi với cái chết và sự chăm sóc sẽ “khiến chúng ta vững tin, chấp nhận buông bỏ, lắng nghe và cởi mở hơn với những điều mới lạ”. Điều này không có nghĩa là muốn ở bên cái chết bất cứ lúc nào cũng được. “Đôi khi làm việc với cái chết khiến tôi sợ hãi,” bà viết. “Tôi sợ mình sẽ nhận được những gì mà người chết đang có. Tuy nhiên, khi tôi nhận ra rằng mình đã có những gì mà họ có, tôi không còn sợ hãi nữa. Nhận thức được sự liên kết này là sự khởi đầu của lòng từ bi.”

Một bài học đặc biệt mà bà đã học được: quan tâm người khác cũng có nghĩa là quan tâm đến chính mình. Halifax đã chứng kiến nhiều người chăm sóc phải bỏ nghề vì phải làm việc quá nhiều và bị kiệt sức. Bà viết: “Hãy giữ cuộc sống cá nhân của bạn không phải là niềm đam mê tùy ý, mà là một điều cần thiết khi sử dụng nó với người khác.” Chúng ta không tách biệt với mọi thứ; khi chúng ta đau khổ, những người khác cũng vậy. Phúc lợi của chúng ta là phúc lợi của người khác. Vì vậy, hãy dành thời gian để kết nối với trái tim của bạn, như Zen từng nói rằng: ‘Nếu bạn quan tâm tới tâm trí mình, tức là bạn đang quan tâm đến thế giới.’”

Đối với Halifax, điều này có nghĩa là đi theo thiền định và dưỡng linh. Bà mô tả nó là “không thể thiếu trong việc thực hiện nhiệm vụ phát triển sự siêu nghiệm khả thi ở cái chết”. Nơi bà đã từng coi cái chết như một “kẻ thù”, bà đã học cách coi cái chết như một giáo viên và người hướng dẫn.

Elisabeth Kübler-Ross viết trong cuốn *Death: The Final Stage of Growth* (tạm dịch: *Cái chết: Giai đoạn cuối cùng của sự trưởng thành*) về việc làm thế nào để suy nghĩ gần gũi hơn với cái chết và làm phong phú cuộc sống. “Làm việc với những bệnh nhân đang hấp hối không phải là điều đáng sợ và áp lực”, cô viết, “đó là một trong những trải nghiệm mà tôi thấy ý nghĩa nhất, và trong vài năm qua, tôi cảm thấy mình đã sống một cách trọn vẹn hơn so với một số người đã cố làm trong suốt cuộc đời”. Cô gọi cái chết là “một sức mạnh siêu sáng tạo”... Đối mặt với cái chết có nghĩa là đối mặt với câu hỏi cuối cùng về ý nghĩa của cuộc sống. Nếu thực sự muốn

sống, chúng ta phải có can đảm để nhận ra rằng cuộc sống rất ngắn, và rằng tất cả mọi thứ đều như vậy.

Kübler-Ross nổi tiếng vì “năm giai đoạn đau thương” của mình khi đối diện với cái chết: phủ nhận, tức giận, thương thuyết, tuyệt vọng và chấp nhận”. Bà viết: “Cái chết không phải là một giai đoạn hạnh phúc, nhưng cũng không phải là không hạnh phúc... Nó không phải là một sự nhấn nhục, nó là một sự vinh quang.”

Stan Goldberg, tác giả cuốn *Lessons for the Living: Stories of Forgiveness, Gratitude, and Courage at the End of Life* (tạm dịch: *Bài học cho cuộc sống: Những câu chuyện về sự tha thứ, lòng biết ơn và lòng can đảm vào cuối đời*), cho rằng: “Những ý tưởng và cảm xúc mà con người mang theo trong suốt cuộc đời thường xác định ‘chất lượng’ cái chết của họ. Nói cách khác, bạn sẽ được hưởng ‘cái chết an lành’ nếu bạn đã sống tốt.” Ông viết. “Tôi tin rằng hành lý mà tôi mang theo đến cái chết sẽ quyết định ‘chất lượng’ của nó. Tôi đã học được tầm quan trọng của việc làm những điều đơn giản: nói với gia đình và bạn bè rằng tôi yêu họ; bày tỏ lòng biết ơn đối với những việc tốt (cho dù bé nhỏ) mà mọi người dành cho tôi; chấp nhận những lời nói và hành động không chau chuốt; và cầu mong sự tha thứ khi tôi phạm phải sai lầm.”

Chúng ta thường đọc được các bài viết rất quan trọng từ chính những người sắp chết (họ không giống như chúng ta, chúng ta chỉ đơn giản là đang trong giai đoạn đầu của quá trình chết), về những bài học sâu sắc dường như quá rõ ràng vào cuối cuộc đời.

Tháng 3 năm 2010, Andy Whitfield, ngôi sao của chương trình truyền hình “Spartacus: Máu và cát” được chẩn đoán là bị u lympho. Ông yêu cầu được đến Ấn Độ, New Zealand và Úc để điều trị. Trong khi đang chờ kết quả kiểm tra, ông và vợ đi xem đôi dòng chữ “Be Here Now” (Hãy ở đây ngay bây giờ). “Trong thâm tâm, tôi tin chắc rằng điều này có ý nghĩa,” ông kể lại. “Tôi đang ở đây, vào ngay lúc này và tôi đã sẵn sàng cho cuộc hành trình khám phá tất cả những điều này. Dòng chữ ‘Hãy ở đây ngay bây giờ’ nhắc nhở tôi về sự hiện hữu và không lo sợ trước những điều mà mình chưa biết.”

Ông qua đời vào tháng 9 năm 2011. Nhưng bài học đó vẫn còn tồn tại. Sự hiện diện trọn vẹn của chúng ta trong cuộc sống cũng rất quan trọng đối với một cuộc sống tốt đẹp hay một cái chết an lành.

Nhà sử học người Anh Tony Judt qua đời vì chứng xơ cứng teo cơ một bên (ALS). Trong một cuộc phỏng vấn đặc biệt với người dẫn chương trình Terry Gross của kênh NPR, Judt giải thích rằng khi mắc căn bệnh nghiêm trọng như ALS và bị bao quanh bởi các thiết bị và đội ngũ bác sĩ, điều đáng sợ không phải là bạn sẽ trở nên cẩu gắt và khó tính, mà là bạn sẽ ngừng liên lạc với những người bạn yêu quý. Ông nói: “Đó là khi họ đã mất đi cảm giác về sự có mặt của bạn, bạn sẽ không còn hiện diện trong cuộc sống của họ nữa. Điều bạn cần làm khi đó là tiếp tục hiện diện trong cuộc sống hiện tại của họ, để trong những năm tới họ sẽ không cảm thấy có lỗi hoặc tội tệ khi bỏ lại bạn phía sau cuộc sống của họ, họ vẫn cảm thấy rất mạnh mẽ khi nhớ về một gia đình hoàn chỉnh chứ không phải là một gia đình đổ vỡ vì bệnh tật.”

Khi được hỏi về tín ngưỡng tôn giáo của mình, ông trả lời: “Tôi không tin vào thế giới bên kia. Tôi không tin vào một vị thần nào cả. Tôi tôn trọng những người có tín ngưỡng, nhưng cá nhân tôi thì không tin vào thần linh hay tôn giáo nào... Tuy nhiên, tôi có một cảm giác rất lớn rằng có một điều gì đó vĩ đại hơn thế giới mà chúng ta đang sống, kể cả sau khi chúng ta chết, và chúng ta có trách nhiệm trong thế giới đó.”

Suy nghĩ rằng “có một cái gì đó vĩ đại hơn thế giới mà chúng ta đang sống” sẽ thay đổi đáng kể những ưu tiên của chúng ta về những gì là thực sự quan trọng trong cuộc sống.

Mặc dù văn hóa phương Tây (vốn tôn sùng sự tươi trẻ và nổi tiếng) chưa bao giờ thoải mái khi nói về cái chết, nhưng ngày càng có nhiều phong trào thảo luận cởi mở về cái chết trong cuộc sống hằng ngày. Jaweed Kaleem, nhà báo tôn giáo của *Huffington Post* đã viết về phong trào Death Over Dinner (Cái chết trong bữa tối). Giống như tên gọi của nó, mọi người cùng thảo luận về cái chết trong bữa tối. Và họ thảo luận về cái chết chứ không phải là làm thế nào để tồn tại. Ý tưởng này đã lan rộng đến hơn 250 thành phố trên toàn

thế giới. Michael nói: “Mọi người thường nói về cái chết trong văn phòng của bác sĩ, những cuộc họp gia đình khó xử, văn phòng luật sư, tất cả những nơi khủng khiếp này đều không được thiết kế cho một cuộc trò chuyện đòi hỏi rất nhiều lòng nhân đạo, và thường là sự hài hước, tôn kính. Nhưng theo lịch sử, các bữa ăn tối đã trở thành thời điểm phù hợp để đề cập đến cái chết, đây là lúc mà mọi ý tưởng trở nên sống động.”

Phong trào Death Over Dinner bắt nguồn từ phong trào Death Café, khởi đầu ở Thụy Sĩ vào năm 2004. Giống như Death Over Dinner, Death Café là các buổi họp mặt không chính thức để thảo luận các ý tưởng về cái chết. Jon Underwood, chủ một quán cà phê tại London cho biết: “Chúng tôi ngày càng nhận ra rằng việc chúng tôi thuê ngành y tế và các nhà tang lễ đã chẳng giúp chúng tôi được chút nào.” Nhà báo Ellen Goodman từng đoạt giải Pulitzer,²⁹ người đã thành lập chương trình The Conversation Project để khuyến khích mọi người nhắc về cái chết, đã nói rằng: “Mọi người không chết theo cách họ chọn. 70% người nói rằng họ muốn chết ở nhà, nhưng 70% lại đang chết dần trong các bệnh viện và các cơ sở từ thiện.” Goodman đã “chuyển từ che giấu sự thay đổi của xã hội sang làm cho xã hội thay đổi”, bởi bà rất đau đớn vì không hề biết mong muốn của mẹ mình trong suốt quãng thời gian bị bệnh và ra đi. Bà nói với tôi: “Điều tốt đẹp nhất của dự án này là chúng tôi yêu cầu mọi người nói về những ước muốn cuối đời của họ ở bàn bếp chứ không phải trong ICU³⁰. Chúng tôi yêu cầu họ nói về những gì quan trọng đối với họ, chứ không phải vấn đề họ đang gặp phải. Các cuộc trò chuyện này trở thành một trong những mối quan hệ thân thiết và quan tâm nhất mà các gia đình từng có.” Khi trò chuyện với người khác về những trải nghiệm của họ với cái chết, Goodman đã kết luận rằng: “Sự khác biệt giữa cái chết an lành và cái chết đau đớn dường như nằm ở việc người sắp chết đã chia sẻ ước nguyện của họ hay chưa.” Nhưng hầu hết điều này không xảy ra bởi vì “cha mẹ già và những đứa con đã trưởng thành thường giữ im lặng với nhau. Cha mẹ không muốn con cái phải lo lắng. Con cái thì miễn cưỡng đưa ra một đề tài thân mật và vui vẻ; một số người thì lo lắng khi nói về chuyện đó, cha mẹ sẽ nghĩ rằng các con đang mong mình chết. Chúng ta thường tự an ủi với suy nghĩ rằng các

bác sĩ sẽ ‘có trách nhiệm’ và sẽ có những ‘quyết định đúng đắn’. Và tất cả chúng ta đều nghĩ rằng còn quá sớm để nói về cái chết, cho đến khi quá muộn.” Và ở hầu hết các thành phố lớn, cũng có những nhóm được gọi là “dàn hợp xướng bên giường bệnh”, họ sẽ hát miễn phí cho bệnh nhân ở bệnh viện hoặc ngay tại nhà. Các dàn hợp xướng này chủ yếu bao gồm phụ nữ, họ sẽ đến giường của bệnh nhân và chỉ đơn giản là ca hát, hòa nhịp để tất cả mọi người hát cùng. Có một mảng rất thú vị trong khoa học, gọi là “âm nhạc tử vong học”, chuyên nghiên cứu về ảnh hưởng của âm nhạc đối với hô hấp, nhịp tim và mức độ căng thẳng. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng khả năng thính giác của chúng ta sẽ hoạt động tới tận khi chúng ta chết đi. Ellen Synakowski, người khởi xướng một dàn hợp xướng ở Washington, nói: “Những lời an ủi, động viên thường phát huy hiệu quả trong nhiều trường hợp, nhưng khi đối mặt với cái chết, dường như chúng không có đủ sức mạnh. Tuy nhiên, âm nhạc có thể tiếp cận những nơi mà ngôn từ không thể đến được.”

Công nghệ đóng vai trò như thế nào khi con người ở giai đoạn kết thúc cuộc đời? Phần lớn các cuộc thảo luận về sự giao thoa giữa công nghệ và cái chết luôn tập trung vào việc nó có thể giúp chúng ta ngăn chặn được cái chết như thế nào (và ngày càng tập trung vào việc tính toán chi phí của các biện pháp cực đoan và tốn kém, vốn chỉ làm tăng chất lượng – thậm chí là số lượng – cuộc sống của chúng ta). Nhưng công nghệ cũng đang được sử dụng để làm sâu sắc thêm mối quan hệ giữa chúng ta và cái chết. Vào tháng 7 năm 2013, chiến dịch Kickstarter đã đưa ra một trò chơi có tên là My Gift of Grace, được tạo ra bởi Action Mill. Trong trò chơi, không có người thắng hay kẻ thua (trong cái chết, mọi người đều có mối quan hệ và nhận được một giải ruy băng để tham gia). Người chơi sử dụng các thẻ nhằm tạo thuận lợi cho việc thảo luận, trả lời các câu hỏi như: Điều gì làm bạn cảm thấy “sống” nhất? Bạn sợ gì về cái chết? Có những thẻ “hành động” khuyến khích các hoạt động thực tế như thăm nhà tang lễ và nói chuyện với các nhân viên nhà tang lễ. “Nhiều người nghĩ rằng một trò chơi về cái chết sẽ thật buồn bã và đáng sợ”, Nickjhlen cho biết. “Nhưng kinh nghiệm của tôi là bạn chơi càng nhiều, nó càng cho phép bạn vui vẻ hơn trong cuộc sống.” Các trang truyền thông xã hội chủ yếu khuyến khích chúng ta

dành năng lượng và thời gian để tạo ra và duy trì cá tính của mình, phân biệt chúng ta với người khác dựa trên những gì chúng ta đang xem, những gì chúng ta lắng nghe, những gì chúng ta khuyến khích, những gì chúng ta yêu thích. Nhưng chúng cũng được sử dụng để mở rộng cuộc trò chuyện về kinh nghiệm chia sẻ. Scott Simon của NPR đã bắt đầu một cuộc thảo luận tầm quốc gia về cái chết khi ông viết dòng trạng thái về cái chết của mẹ ông cho 1,2 triệu người theo dõi trên Twitter. Lời kể cảm động của Scott và khoảnh khắc cuối cùng của mẹ ông là một bài học về điều quan trọng nhất trong cuộc đời chúng ta.

Một vài đoạn tweet:

Ngày 27 tháng 7, 2:38 sáng: Khi màn đêm buông xuống chính là thời điểm khó khăn nhất. Nhưng đó là lý do tôi ở đây. Tôi ước mình có thể nâng nỗi đau của mẹ lên và đưa nỗi sợ của bà sang tôi.

Ngày 27 tháng 7, 6:41 sáng: Đêm nay tôi sẽ không ngủ. Chỉ có những bài hát, bài thơ, những kỷ niệm và tiếng cười. Mẹ tôi nói: “Tạ ơn Chúa đã ban cho mẹ con ta đêm nay.”

Ngày 28 tháng 7, 14:02 chiều: Tôi lắng nghe câu chuyện của những người ở độ tuổi 80. Họ đã từng chứng kiến vô vàn những cái chết. Họ biết điều gì là quan trọng.

Và cuối cùng:

Ngày 29 tháng 7, 20:17 tối: Nấc thang lên thiên đường của thành phố Chicago đã mở, và Patricia Lyons Simon Newman đã bước lên bậc thang ấy.

Simon nói sau đó: “Có một trải nghiệm chung mà ai cũng phải trải qua, đó là cái chết. Đó là điều mà tất cả chúng ta sẽ trải nghiệm ở một thời điểm nào đó trong cuộc sống, của người thân, người lạ và bạn bè, những người xung quanh chúng ta và chắc chắn là của chính chúng ta. Tôi nghĩ rằng đó nên là điều chúng ta cảm thấy thoải mái khi nhắc đến. Nếu có thể nói về nó một cách thoải mái, chúng ta có thể đặt lại đồng hồ trong cuộc sống của chúng ta.”

Và bạn không phải đợi đến khi tiếng chuông đám tang vang lên mới đặt lại đồng hồ. Việc cho phép “thực tế của cái chết” xâm nhập vào “thực tế hằng ngày” có thể giúp chúng ta tránh lựa chọn con đường sai lầm. Giáo sư tâm lý học Todd Kashdan nhận thấy rằng, trốn tránh thực tế của cái chết sẽ khiến chúng ta bám theo các tập tục và tín ngưỡng cho chúng ta cảm giác ổn thỏa, bao gồm phân biệt các nhóm dựa trên chủng tộc hoặc giới tính. “Bám sát vào góc nhìn đối với thế giới văn hóa sẽ cho chúng ta cảm giác về sự bất tử tượng trưng,” ông viết. “Tôi biết điều này nghe kỳ lạ, nhưng bằng cách bảo vệ các nhóm mà chúng ta phân biệt, chúng ta sẽ có một chiến lược thứ hai để quản lý sự sợ hãi với cái chết.” Các nhóm này có thể tồn tại mãi mãi, nhưng chiến lược này lại tai hại cho xã hội, dẫn đến chủ nghĩa tẩy chay, phân biệt chủng tộc và những cách khác mà trong đó, chúng ta biến những kẻ bên ngoài thành quỷ dữ để tuyên dương băng đảng của mình và đồng hóa với nó.

Giáo sư Kashdan tiếp tục dẫn chứng nghiên cứu cho thấy rằng khi nhắc về cái chết, mọi người có xu hướng đưa ra những phản ứng có tính phân biệt chủng tộc hơn đối với các nhóm không phải của họ. Vì vậy, Kashdan và các đồng nghiệp tự hỏi về điều gì có thể giảm nhẹ hoặc kiểm tra những phản hồi này. Cụ thể, họ muốn khám phá xem thực hành chánh niệm có thể làm thay đổi hiện tượng này hay không. Hoặc, như Kashdan nói: “Nếu những người quan tâm sẵn sàng khám phá những gì xảy ra trong hiện tại, ngay cả khi nó không thoải mái, liệu họ có thể tự bảo vệ được không khi ý thức về bản thân bị đe dọa bởi cuộc đối đầu với cái chết?” Câu trả lời là “Có”. Sau khi được nhắc nhở về cái chết của mình và được yêu cầu mô tả sự phân hủy của cơ thể, những người tham gia chánh niệm cho thấy sự thù địch ít hơn đối với các nhóm khác. Nhóm chánh niệm cũng viết ra trong một khoảng thời gian dài hơn và sử dụng nhiều từ liên quan đến cái chết hơn, điều đó cho thấy “sự cởi mở hơn trong việc xử lý mối đe dọa từ cái chết, cho phép lòng trắc ẩn và công bằng thống trị.” Kashdan kết luận: “Chánh niệm đã làm thay đổi quyền lực mà cái chết đang nắm giữ hết. Thật tuyệt.”

Những gì mà cuộc thử nghiệm chỉ ra, đó là chúng ta không đủ sức chống lại cái chết. Để có thể kết hợp việc đặt lại đồng hồ, điều chỉnh

tiến trình, xây dựng sự đồng cảm, hấp thu sức mạnh của cái chết vào cuộc sống, chúng ta cần phải có hình dạng cho nó, giống như cách những người sở hữu hình thể đẹp trải nghiệm niềm vui sâu sắc từ việc luyện tập thể thao. Đối với những người không có hình thể đẹp, trải nghiệm này có thể sẽ là một cuộc đấu tranh đầy đau đớn. Mỗi quan hệ của chúng ta với cái chết chỉ là một mối quan hệ. Nghị lực sẽ hoạt động theo cả hai cách. Cái chết có thể mang lại một cái gì đó cho cuộc sống của chúng ta, và cách chúng ta sống có thể dẫn tới cái chết.

Vào ngày 27 tháng 10 năm 2013, nhạc sĩ Lou Reed qua đời tại nhà riêng tại Southampton, New York. Bên cạnh ông là người vợ chung sống suốt 21 năm, Laurie Anderson. Bà đã kể lại những khoảnh khắc cuối cùng của ông. Sau khi ra viện chỉ vài ngày, Reed khẳng định đòi ra ngoài trời vào buổi sáng.

“Với tư cách là thiền giả,” bà viết, “chúng tôi đã chuẩn bị cho điều này – làm thế nào để di chuyển năng lượng từ bụng, tim và tỏa ra qua đầu. Tôi chưa bao giờ nhìn thấy một biểu hiện đầy kinh ngạc như của Lou khi ông qua đời. Bàn tay ông múa 21 bài Thái cực quyền. Đôi mắt mở to. Tôi đang ôm trong tay người mà tôi yêu thương nhất trên thế giới, và trò chuyện với Lou khi ông ấy sắp nói lời từ biệt. Sau đó trái tim chồng tôi ngừng đập. Ông ấy đã không sợ hãi. Tôi đã đi cùng ông ấy đến tận cùng của thế giới. Cuộc sống – thật đẹp, đau đớn và rục rở – không thể tốt hơn thế. Còn cái chết? Tôi tin rằng mục đích của cái chết là sự giải phóng tình yêu.”

Đó là một ví dụ mạnh mẽ và xúc động về việc một cuộc sống chánh niệm có thể hòa hợp với cái chết chánh niệm như thế nào: “Chúng tôi đã chuẩn bị cho điều này.” Và tất nhiên, việc giải phóng tình yêu không chỉ là mục đích của cái chết, mà còn là mục đích của cuộc sống. Tuy nhiên, đối với nhiều người, mục đích của cuộc sống là tránh được cái chết – bởi hàng nghìn sự phiền nhiễu, bởi sự bận rộn vô tận, bởi sự tự yêu bản thân không ngừng, bởi sự ám ảnh về công việc. Đối với một số người, sẽ có một khoảng thời gian khi bóng ma của cái chết sẽ mang đến những hiểu biết rõ ràng về một cuộc sống thực sự. Nhưng những hiểu biết rõ ràng đó vốn đã hiện

hữu. Như Joan Halifax viết: “Chúng ta đều là người cuối cùng.” Và tất cả chúng ta đều là người chăm sóc cho người khác và cho chính mình.

Chúng ta dành rất nhiều thời gian để tìm kiếm các mẹo kéo dài cuộc sống, hoặc trì hoãn thêm một chút thời gian. Nhưng liệu chúng ta có tin rằng có điều gì đó ở phía sau cuộc sống này hay không, cái chết có rất nhiều điều để dạy chúng ta về cách sống cuộc đời trần thế này, dù chúng ta sống bao lâu chẳng nữa.

Mẹ tôi qua đời vào ngày 24 tháng 8 năm 2000. Đó là một trong những thời khắc siêu việt nhất trong cuộc đời tôi.

Sáng hôm đó, bà nói với tôi và em gái: “Mẹ muốn đến chợ thực phẩm quốc tế ở Santa Monica.” Nơi đó chính là “vùng đất thần tiên” của mẹ tôi, bà sẽ đến đó và lấp đầy xe đầy với các loại thực phẩm, trái cây và tạp phẩm, đầy đủ cho tất cả mọi người. Đó là mong muốn của mẹ nên chúng tôi đã đưa bà tới đó. Trong thân hình nhỏ bé, mỏng manh, mẹ tôi vẫn sống với thú vui là mua salamis, phô mai, ô liu, halvah, sô-cô-la Hy Lạp và các loại hạt, và cuối cùng chúng tôi có cả núi đồ ăn để mang về nhà. Đưa mẹ ra ngoài với thế giới sau khoảng thời gian nằm viện và ở nhà với chứng suy tim xung huyết là điều tuyệt vời nhất mà chúng tôi từng làm. Tôi và Agapi muốn nói với nhân viên thu ngân rằng: “Chắc anh không hiểu những gì đang xảy ra ở đây. Đây là mẹ của chúng tôi! Và bà ấy đang bị bệnh! Anh có thể vui lòng tính trước cho chúng tôi không? Anh có thể giúp chúng tôi không?” Nhưng thay vào đó, chúng tôi cứ giả vờ như đó là một ngày đi mua sắm bình thường. Dù trong sâu thẳm, chúng tôi biết mình đang đi mua sắm cho bữa ăn tối cuối cùng của mẹ, nhưng chúng tôi đều không thừa nhận điều đó.

Trở về nhà, mẹ tôi làm một bữa ăn tuyệt vời, rồi mời các cô con gái, cháu gái, quản gia Debora Perez và tất cả những người làm việc tại nhà vào thời điểm đó: “Hãy ngồi xuống đây và tận hưởng bữa ăn của chúng ta nào!” Đó là một bữa tiệc. Em gái nhìn tôi với ánh mắt đầy hy vọng, như muốn nói: “Hãy nhìn vào tình yêu đối với đồ ăn của mẹ! Đây không phải là người phụ nữ đang chờ đợi cái chết!”

Vào tối hôm đó, bà ngồi cạnh một chiếc bàn nhỏ trong phòng ngủ, bóc tôm và ăn. “Ngồi xuống ăn ít tôm đi con!” Bà nói với mái tóc được cột lên và những bài hát Hy Lạp đang ngân vang trong phòng. Nhìn bà giống như một đứa trẻ hạnh phúc. Như thể tinh thần của mẹ tôi đang gọi bà trở lại, và cũng là lúc bà đã sẵn sàng. Không đấu tranh. Chỉ đơn giản là xá miễn. Christina và Isabella – lúc đó 11 và 9 tuổi – vẫn tiếp tục ra vào căn phòng trên chiếc xe trượt Razor Scooter mà chúng tôi vừa mua. Mẹ tôi đứng lên, ngắm nhìn hai đứa cháu, dành hết mọi tình yêu thương, trù mên vào trong đôi mắt ấy.

Và rồi, bà ngã xuống.

Tôi cố gắng đưa mẹ về giường, nhưng bà nói không. Đây là một người phụ nữ tuy yếu mềm nhưng vẫn mang trong mình dáng dấp của người con gái 22 tuổi, người mà trong thời kỳ Đức chiếm đóng Hy Lạp, đã vượt qua những ngọn núi với tư cách là thành viên của Hội Chữ Thập Đỏ Hy Lạp để chăm sóc những người lính bị thương và che giấu những cô gái Do Thái. Đây là người phụ nữ mà khi lính Đức đến cabin của bà và đe dọa sẽ giết tất cả mọi người nếu bà không giao nộp những người Do Thái đang lẩn trốn, đã dứt khoát nói rằng chúng hãy hạ súng xuống, rằng không có người Do Thái nào ở đây cả. Và những tên lính đó đã hạ súng xuống.

Vì vậy, tôi đã nghe lời bà. Thay vì về giường, mẹ bảo tôi lấy dầu oải hương thoa lên đôi chân của bà. Và rồi, mẹ nhìn tôi và nói với chất giọng mạnh mẽ, quả quyết mà tôi đã không được nghe từ lâu: “Đừng gọi cho nhân viên y tế. Mẹ ổn.” Agapi và tôi cảm thấy có điều gì đó đang xé nát trái tim. Vì vậy, thay vì gọi xe cứu thương, chúng tôi gọi cho người y tá đã chăm sóc mẹ tôi suốt quãng thời gian bà ở nhà. Tất cả chúng tôi đều ngồi cạnh cô ấy, những đứa cháu gái vẫn tiếp tục đi ra đi vào căn phòng trên xe trượt, cười đùa hạnh phúc, hoàn toàn không biết điều gì đã xảy ra, và đó là điều mẹ tôi muốn. Y tá theo dõi nhịp mạch của bà, nó vẫn ổn. Mẹ bảo tôi mở một chai rượu vang đỏ và rót ra ly cho mọi người.

Vì vậy, tất cả chúng tôi đều ngồi dưới sàn, thưởng thức một bữa ăn nhẹ và kể chuyện cho nhau nghe để chờ đợi mẹ tôi có thể đứng dậy. Mẹ tôi ngồi trên sàn nhà với chiếc khăn màu ngọc lam đẹp để

quán quanh người, muốn đảm bảo rằng tất cả chúng tôi có một khoảng thời gian vui vẻ. Điều này nghe thật lạ, nhưng nó đã thực sự như thế. Tôi có cảm giác rằng một điều gì đó vĩ đại đang lay chuyển tất cả chúng tôi, giữ chúng tôi bất động để mẹ tôi có cơ hội được ra đi theo cách mà bà muốn. Rồi đột nhiên, mẹ chậm rãi đầu gục xuống. Bà ra đi thanh thản như thế.

Sau đó, tôi phát hiện ra mẹ đã nói với Debora rằng bà biết thời khắc của bà đã đến. Bà yêu cầu cô ấy không nói với chúng tôi, và Debora, người quen biết và quý mến mẹ tôi trong suốt 13 năm, đã hiểu lý do, cô ấy tôn trọng những ước muốn của bà. Mẹ biết chúng tôi sẽ khăng khăng đòi đưa bà đến bệnh viện, và bà không muốn chết trong bệnh viện. Bà muốn ở nhà với các con gái và những đứa cháu đáng yêu, trong sự ấm áp của những người bà yêu thương và những người yêu thương bà. Bà không muốn bỏ lỡ khoảnh khắc đó.

Chúng tôi đã rải tro của mẹ ra biển cùng với những cánh hoa hồng, như bà hằng mong muốn. Và chúng tôi đã dành cho bà ngày tưởng niệm đẹp nhất, với âm nhạc, bạn bè, thơ ca, những khu vườn, và dĩ nhiên là thức ăn, rất nhiều thức ăn: một lễ tưởng niệm tôn vinh cuộc sống và tinh thần của mẹ. Mọi người đều cảm thấy sự hiện diện của mẹ tôi ở đó, bà đang chiêu đãi, tiếp đón, tỏa ánh hào quang lên chúng tôi. Trong vườn, chúng tôi đã trồng một cây chanh để tôn vinh mẹ. Và chúng tôi đã lắp một chiếc ghế, khắc trên đó một trong những câu nói yêu thích thể hiện triết lý sống của bà: “Đừng bỏ lỡ bất kỳ khoảnh khắc nào.”

Tôi nhớ đến Mikhail Baryshnikov, một bậc thầy về nghệ thuật đã thực hành những điều cơ bản vào mỗi sáng, ngay cả trong những ngày biểu diễn và những ngày sau buổi trình diễn. Có ba điều cơ bản, ba bài tập đơn giản giúp tôi thực sự được sống trong hiện tại:

1. Tập trung vào việc tăng và giảm hơi thở của bạn trong 10 giây bất cứ khi nào bạn cảm thấy căng thẳng, vội vàng hoặc bị phân tâm. Điều này cho phép bạn hoàn toàn sẵn sàng trong cuộc sống.
2. Chọn một hình ảnh làm bùng cháy niềm vui trong bạn. Nó có thể là hình ảnh của con bạn, một con vật cưng, đại dương, bức tranh

mà bạn yêu thích – thứ gì đó truyền cảm hứng cho sự kỳ diệu. Và bất cứ lúc nào cảm thấy bị gò bó, bạn hãy tìm đến với nó để cảm nhận sự thanh thản.

3. Hãy tha thứ cho bất kỳ lời chê trách nào mà bạn đang dành bản thân và tha thứ cho lời chê trách của bạn đối với những người khác. (Nếu Nelson Mandela có thể làm được, bạn cũng có thể.) Sau đó hãy nhìn vào cuộc sống của bạn và ngày mới với sự mới mẻ, kỳ diệu.

Chương 4 Sự cho đi

“Tôi ngủ và nằm mơ cuộc đời thật vui vẻ. Tôi tỉnh dậy và thấy cuộc sống là cho đi. Tôi làm và thấy rằng, cho đi đúng là một niềm vui”.

- Rabindranath Tagore

Mở rộng ranh giới sự quan tâm

Cuối tuần này chúng ta sẽ làm gì?

H

ạnh phúc, sự thông thái, sự kỳ diệu: Tất cả đều quan trọng để đạt được thành công và phát triển, nhưng Thứ ba sẽ không đầy đủ nếu thiếu đi yếu tố thứ tư cấu thành nên nó: sự cho đi. Cho đi, yêu thương, chăm sóc, đồng cảm và từ bi, vượt qua chính mình và bước ra khỏi vùng an toàn của bản thân để giúp đỡ những người khác – đây là câu trả lời duy nhất có thể giải quyết được vô số vấn đề mà thế giới đang phải đối mặt. Nếu hạnh phúc, sự thông thái và sự kỳ diệu là phản ứng của chúng ta đối với một cuộc gọi thức tỉnh, thì dịch vụ tự nhiên theo sau như là phản ứng đối với tiếng chuông cảnh báo cho nhân loại.

Chúng ta đang ở giữa những cuộc khủng hoảng kinh tế, môi trường và xã hội. Và chúng ta không thể chờ đợi một nhà lãnh đạo tuyệt vời cưỡi trên một con ngựa trắng đến giải cứu chúng ta. Tất cả chúng ta cần tìm người lãnh đạo gương mẫu và thực hiện các bước cần thiết để tạo nên sự khác biệt trong cộng đồng của chúng ta và cả ở những nơi khác trên thế giới.

Dịch vụ thiện nguyện và công tác tình nguyện trở nên mạnh mẽ như vậy là bởi nó mang tới lợi ích theo hai cách. Khi Isabella, cô con gái nhỏ của tôi tròn 5 tuổi, chúng tôi đang sống ở Washington, D.C. Một hôm, chúng tôi làm tình nguyện viên tại Children of Mine, một trung tâm dành cho trẻ em cần giúp đỡ ở Anacostia, khu vực đang gặp khó khăn của thị trấn. Một ngày trước khi tổ chức sinh nhật lần thứ 5 cho Isabella với một chiếc bánh nàng tiên cá, quà tặng, balô và một bữa tiệc nhỏ. Bởi sự trùng hợp ngẫu nhiên, ở trung tâm ngày hôm đó cũng có một cô bé tổ chức sinh nhật lần thứ 5. Bữa tiệc sinh

nhật của cô bé này bao gồm bánh quy sôcôla nhỏ và nến – bánh quy được dùng làm bánh sinh nhật và là món quà duy nhất của cô bé. Tôi đã thấy con gái tôi từ phía bên kia căn phòng với đôi mắt nhòa lệ. Một điều gì đó đã hiện lên trong mắt con bé mà tôi không hề dạy. Khi trở về nhà, Isabella vội vã vào phòng, thu thập tất cả những món quà mà cô bé đã nhận trong ngày sinh nhật, nói với tôi rằng muốn tặng cho cô bé kia. Không phải Isabella đã bất ngờ biến thành Mẹ Teresa – con bé vẫn có nhiều những điều ích kỷ sau này. Nhưng đây vẫn là một khoảnh khắc sâu sắc, và tác động của nó sẽ luôn ở bên con bé.

Đó là lý do tại sao tôi rất thích khi các gia đình làm tình nguyện cùng nhau và coi đó như một phần cuộc sống của họ. Tôi ước mơ một ngày các gia đình nhìn vào kế hoạch cuối tuần của họ và nói: “Chúng ta sẽ làm gì vào cuối tuần này nhỉ? Chúng ta sẽ đi mua sắm, xem phim hay làm tình nguyện viên?” Tôi ước mơ một ngày nào đó, hoạt động tình nguyện sẽ là một điều tự nhiên, không phải là điều đặc biệt khiến cho chúng ta cảm thấy thật cao thượng. Một điều giúp kết nối chúng ta với nhau. Đó là cách duy nhất mà chúng ta với tư cách cá nhân, sẽ tạo ra sự khác biệt thực sự trong cuộc sống của hàng triệu trẻ em vô gia cư, đói nghèo đang phải sống ở những nơi mà bạo lực xảy ra hằng ngày.

Cô bé tại Anacostia là một trong số 16 triệu trẻ em Mỹ đang sống trong cảnh đói nghèo, trong điều kiện ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe, chất lượng học tập và cơ hội cho tương lai. Và những vấn đề này đang ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Tỷ lệ trẻ em sống trong các gia đình có thu nhập thấp ở Mỹ đã tăng từ 37% năm 2000 lên 45% năm 2011. Cho đến khi lòng từ bi và sự cho đi trở thành một phần trong cuộc sống hằng ngày, đây vẫn sẽ là những số liệu thống kê mà chúng ta cảm thấy không thoải mái khi nhắc đến. Những sự giải thích theo kiểu lấp liếm vẫn không đưa ra bất kỳ câu trả lời nào: “Hệ thống bị phá vỡ” hoặc “Chính phủ đã trở nên quá phân cực để có thể đạt được sự cải cách có ý nghĩa.” Đúng, có rất nhiều điều chính phủ cần phải làm, nhưng chúng ta không thể ủy thác lòng trắc ẩn của chúng ta cho chính phủ và ngồi bên lề để chứng kiến thực tế là họ chưa làm đủ.

Với lòng từ bi, chúng ta có thể giải phóng tất cả những gì đang hạn chế trí tưởng tượng của chúng ta. Đó là cách duy nhất để chống lại sự tham lam và tự yêu bản thân quá mức. Rèn luyện lòng từ bi là điều quan trọng để xã hội phát triển, tin mừng là các nghiên cứu khoa học đã công nhận rằng lòng trắc ẩn có thể được tăng cường thông qua việc huấn luyện thiền định. Một nghiên cứu được thực hiện năm 2012 bởi Đại học Wisconsin đã đưa ra kết luận: “Từ bi và vị tha được coi là các kỹ năng có thể đào tạo chứ không phải là những điều vốn đã có sẵn.” Và một nghiên cứu năm 2013 của các nhà nghiên cứu từ Đại học Harvard, Đại học Northeastern và bệnh viện đa khoa Massachusetts cũng chỉ ra rằng: “Thiền định giúp gia tăng lòng từ bi, sự trắc ẩn, cung cấp sự tin cậy về mặt khoa học đối với các lời dạy của Phật giáo cổ rằng thiền định làm gia tăng hành vi từ bi tự phát.” Nếu những kết quả này được thực hiện một cách nghiêm túc, ảnh hưởng của chúng đối với cách chúng ta giáo dục con cái, cách sống và giải quyết các vấn đề tập thể sẽ không phải là cuộc cách mạng.

Bằng chứng về sức mạnh của lòng từ bi ở xung quanh chúng ta. Sau cuộc khủng hoảng tài chính năm 2008, chúng ta chứng kiến rất nhiều người mất việc đã sử dụng kỹ năng và tài năng của mình để giúp đỡ những người khác đang trong cảnh thiếu thốn. Chẳng hạn, ở Philadelphia, Cheryl Jacobs, một luật sư bị sa thải khỏi một công ty lớn, đã mở văn phòng riêng để giúp mọi người tránh tình trạng tịch thu tài sản. Dịch vụ thiện nguyện không chỉ cung cấp nơi trú ẩn và các cửa hàng thực phẩm, mà nó còn quan trọng hơn thế. Nó cũng cung cấp những kỹ năng, tài năng và niềm đam mê mà chúng ta có. Và việc phụng sự cộng đồng có thể giúp những người đã mất việc xây dựng lại sự tự tin và ý thức của mình.

Khi một người bạn của tôi ở Los Angeles bị mất việc làm ngay khi kinh tế suy thoái, tôi đã gợi ý rằng cô ấy nên nghĩ đến công việc tình nguyện viên ở A Place Called Home, nơi đem lại tư duy nghệ thuật và hạnh phúc cho những thanh thiếu niên không nhận được sự giúp đỡ, đặc biệt là về y tế. Tuy nhiên, cô ấy cho rằng tôi không thông cảm với những gì cô ấy đã trải qua. Tôi bảo cô ấy hãy tin tưởng tôi, chỉ cần dành ra một vài giờ một tuần trong lúc tìm kiếm công việc

mới, và hãy chờ xem những gì sẽ xảy ra. Cô ấy đã làm theo và ngay lập tức cảm thấy tốt hơn về bản thân, như thể cô ấy đã bước ra khỏi sương mù trong lần đầu tiên bị mất việc. Cô cũng thấy bản thân dưới một thể giới quan khác.

Cô ấy đã chia sẻ kinh nghiệm của mình thông qua một cuộc hội thảo tự ý thức với những người khác tại A Place Called Home. Cô ấy ngồi trong một vòng tròn, tha thứ cho con gái mình vì quên ngày sinh nhật của cô, còn người ngồi bên cạnh đã tha thứ cho mẹ anh ấy vì đã bán cha anh ấy. Và cô nhận ra rằng một cuộc sống riêng biệt, song song với cuộc sống thực tại sẽ làm gia tăng sự tiếp nhận của chúng ta đối với chính bản thân mình. Cô ấy thấy rõ là những người đang phải vật lộn về tiền bạc, thực phẩm, quần áo và vật dụng cần thiết cần phải cảm thấy rằng ai đó vẫn quan tâm tới họ.

Pablo Neruda đã viết: “Cảm nhận sự gần gũi của tình anh em là một điều kỳ diệu trong cuộc sống. Cảm nhận tình yêu của những người mà chúng ta yêu thương là một nguồn tài nguyên nuôi dưỡng cuộc sống. Nhưng cảm nhận tình cảm từ những người mà chúng ta không hề quen biết, không biết đến chúng ta, những người đang quan sát sự cô độc của chúng ta – điều đó còn lớn hơn và đẹp đẽ hơn bởi nó mở rộng ranh giới của chúng ta và đoàn kết tất cả mọi người lại với nhau.” Và đó thực sự là những gì chúng ta cần khi tham gia vào dịch vụ thiện nguyện và công tác tình nguyện: mở rộng ranh giới của chúng ta.

LÒNG NHÂN ĐẠO KHÔNG NÊN CHỈ ĐƯỢC THỂ HIỆN MỖI KHI CÓ THẢM HỌA THIÊN NHIÊN

Jacqueline Novogratz, người sáng lập Quỹ Acumen, một tổ chức phi lợi nhuận để giải quyết tình trạng đói nghèo trên khắp thế giới, và là nữ anh hùng trong lòng tôi, đã kể một câu chuyện rất hay thể hiện mối quan hệ của tất cả chúng ta. “Hành động của chúng ta (cho dù bất động) sẽ kết nối tới mọi người mỗi ngày, những người chúng ta có thể không bao giờ biết và gặp mặt,” cô nói. Câu chuyện của Jacqueline kể về một chiếc áo len màu xanh mà ông chú Ed đã tặng cô vào sinh nhật lần thứ 12. “Tôi rất thích chiếc áo len mềm mại đó, nó có tay áo sọc và mẫu hoa văn châu Phi – hai chú ngựa vằn đứng

trước ngọn núi tuyết phủ – phía trước,” cô nói. Jacqueline thậm chí còn viết tên mình trên cái tag áo. Nhưng trong năm thứ nhất trung học, các bạn học của cô không thích chiếc áo và liên tục chế giễu cô vì điều đó. Vì vậy, Jacqueline đã gửi tặng nó như một món quà từ thiện cho Goodwill. 15 năm sau, Jacqueline đang chạy bộ ở Kigali, Rwanda, nơi cô thành lập một chương trình tài chính vi mô dành cho phụ nữ nghèo. Đột nhiên, Jacqueline phát hiện một cậu bé đang mặc một chiếc áo len tương tự. Có lẽ nào? Cô chạy đến bên đứa bé và kiểm tra cái tag áo. Đúng vậy, trên đó viết “Jacqueline”. Sự trùng hợp ngẫu nhiên này đã nhắc nhở cô ấy (và tất cả chúng ta) về sự kết nối của chúng ta với nhau. Những trận bão lớn cũng là một lời nhắc nhở chúng ta về sự kết nối của cộng đồng. Năm 2012, khi siêu bão Sandy xảy ra trong thời gian diễn ra chiến dịch tranh cử Tổng thống, nó không chỉ đẩy chiến dịch ra khỏi các trang nhất, mà còn biến đổi sự kiện chính trị này. Đột nhiên, những bức tường tuyên truyền mà các đảng phái dựng lên để tách chúng ta thành các nhóm nhỏ nhân khẩu học, để khiến chúng ta tin rằng chúng ta không đồng quan điểm, đã bị thổi bay. Giữa thời điểm chia rẽ cực đoan đó, Mẹ thiên nhiên đã mang chúng ta lại với nhau. Đó là một nỗ lực tập thể, gói trọn tinh thần của tất cả mọi người, thật tuyệt vời khi nhìn thấy điều đó. Để chúng ta biết rằng tinh thần luôn ở đó. Sau mỗi thảm họa thiên nhiên như cơn bão Sandy, động đất Haiti hay vụ nổ súng ở Newtown, chúng ta thấy rằng thảm họa đã khiến chúng ta nhìn ra lòng nhân ái của mình. Nhưng lòng nhân đạo không nên chỉ được thể hiện mỗi khi có thảm họa thiên nhiên. Chúng ta cần phải biết rằng luôn có những người đang tuyệt vọng và cần sự giúp đỡ ở mọi lúc, mọi cộng đồng, mọi quốc gia, ngay cả khi họ không được xuất hiện trên các trang nhất. Mỗi ngày có khoảng 2.000 trẻ em dưới 5 tuổi chết vì các căn bệnh có thể phòng tránh bằng nước sạch và môi trường vệ sinh, hằng năm có 3 triệu trẻ em chết vì thiếu dinh dưỡng và 1,4 triệu trẻ em từ các bệnh có thể phòng tránh bằng vắc xin.

Vậy làm sao chúng ta có thể duy trì được trạng thái tự tin nhất khi thảm họa thiên tai xảy ra? Làm sao chúng ta có thể biến nó thành một phần cuộc sống của chúng ta để nó trở nên tự nhiên như hơi thở? Theo cách rất thực tế, sự cần thiết của việc chăm sóc hành

tin của chúng ta và những người đang bị tổn thương, cũng như sự cần thiết của việc xây dựng sự kiên cường bên trong chúng ta và cơ sở hạ tầng của tinh thần, có liên quan tới nhau. Đó là điều mà tôi nghĩ đến mỗi đêm dưới ánh nến suốt gần một tuần xảy ra cơn bão Sandy do mất điện, và tôi buộc phải ngắt kết nối khỏi những thứ nhỏ nhặt hằng ngày mà tôi thường coi là quan trọng. Thật tuyệt vời khi mất điện, bởi tôi lại được hưởng trọn vẹn những điều mà tôi chưa từng cảm nhận. Không có nhiều khả năng để kết nối với thế giới bên ngoài, nên tôi quyết định nắm lấy thời điểm và kết nối với tâm hồn mình. Có rất nhiều thứ ban đầu tôi nghĩ là không thể thiếu, nhưng chỉ sau một tuần là tôi chẳng còn nhớ tới chúng. Một đoạn văn nổi tiếng của Matthew đã nói lên lòng tôi:

Vì thế, những ai nghe những lời này của tôi và thực hành thì giống như một người thông thái xây nhà của mình trên một nền đá. Mưa ào ào rơi xuống, nước lũ dâng cao, những cơn gió quật liên hồi vào căn nhà đó; nhưng ngôi nhà đã không đổ, bởi nó được xây trên nền đá. Còn những ai nghe những lời này của tôi mà không thực hiện thì giống như một kẻ đại dột xây nhà mình trên cát. Mưa trút xuống, dòng nước lũ cuộn trào, những trận cuồng phong tát liên hồi vào căn nhà đó, và nó đổ sụp dưới một thảm họa lớn.

Xây dựng ngôi nhà của chúng ta trên một nền đá còn mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ bảo vệ chúng ta khỏi những cơn bão tàn phá; nó còn xây dựng, duy trì cơ sở hạ tầng tinh thần và khả năng phục hồi của chúng ta mỗi ngày. Và để giữ cho thế giới nội tâm của chúng ta mạnh mẽ, điều thiết yếu là chúng ta phải đối mặt với thế giới bên ngoài thông qua sự từ bi và sự cho đi. Khi xem Oprah Winfrey phỏng vấn Diana Nyad trên Super Soul Sunday, tôi đã bị thu hút bởi câu chuyện của một vận động viên bơi lội. Con phố nơi cô ấy sống có một người đàn ông góa vợ, anh vừa phải kiếm sống vừa phải chăm sóc những đứa con của mình. Một người hàng xóm đã tập hợp cư dân trong khu để cùng giúp đỡ anh ấy. Vì vậy, Diana đã nhận được một tờ ghi chú viết rằng: “Diana, hãy đem bữa tối tới nhà của người đàn ông đó mỗi tối thứ Tư. Nếu cô không thể làm được, hãy nhờ người khác làm điều đó. Cô và tất cả chúng ta phải giúp đỡ anh ấy.” Tôi thích câu chuyện này vì nó minh họa sự cho đi giống

như một phần bản năng của chúng ta. Thông thường, chúng ta nghĩ rằng cho đi nghĩa là từ thiện thời gian và tiền bạc để hàn gắn vết thương cho những người ở vùng sâu vùng xa hoặc không có gì cả. Và đó là điều cần thiết khi thiên tai xảy ra. Nhưng chúng ta quên rằng mỗi ngày chúng ta có bao nhiêu cơ hội để cho đi. Như trong thế kỷ XIX, nhà tự nhiên học John Burroughs đã nói: “Cơ hội tuyệt vời ở chính nơi bạn sống. Đừng xem nhẹ nơi đó. Mỗi nơi đều có những vì sao, và mỗi nơi đều là trung tâm của thế giới.”

“Trong câu hỏi về sự giác ngộ của chính mình, sự phụ vẫn luôn giữ im lặng, mặc dù các môn đệ đã cố hết sức để khiến ông nói ra điều đó. Lý do để có cuộc nói chuyện này là những gì sự phụ đã từng nói với con trai út, người muốn biết cha mình cảm thấy thế nào khi được giác ngộ. Câu trả lời là ‘Một thằng ngốc.’ Khi cậu bé hỏi tại sao, sự phụ trả lời: ‘À, con trai, nó giống như việc phải trải qua nhiều thử thách để đột nhập vào nhà bằng cách leo lên một bậc thang, đập vỡ cửa sổ và nhận ra rằng cánh cửa vốn không hề khóa.’”

Anthony de Mello

Và mỗi nơi đều có những cánh cửa để tạo ra sự khác biệt thực sự trong cuộc sống của một con người khác. Có hàng triệu cơ hội bị bỏ lỡ ngay tại nhà, trong các cơ quan, trên đường ray tàu điện ngầm, trên đường phố nơi chúng ta đang sống, tại cửa hàng tạp hóa... David Foster Wallace gọi đó là “có thể thực sự quan tâm đến người khác mỗi ngày theo vô số những cách nhỏ nhặt và không mấy thú vị.” Khi chúng ta dâng hiến sự cho đi mỗi ngày, quá trình này sẽ bắt đầu biến đổi cuộc sống của chúng ta. Bởi vì dù thành công thế nào, khi chúng ta đi ra ngoài để “nhặt nhanh mọi thứ”, khi chúng ta cố gắng đạt được mục tiêu, chúng ta đang vận hành từ định hướng nhận thức, tập trung vào những gì chúng ta không có và đang cố gắng đạt được – cho đến khi đạt được mục tiêu. Và sau đó, chúng ta theo đuổi mục tiêu tiếp theo. Nhưng khi chúng ta cho đi, dù ít hay nhiều thì chúng ta cũng đã có được sự giàu có ngập tràn.

Khi còn ở Athens, gia đình tôi sống trong căn hộ một phòng ngủ và không có nhiều tiền. Nhưng mẹ tôi là một phụ nữ tài ba. Bà luôn dành cho chúng tôi những điều tốt nhất, bao gồm nền tảng giáo dục

tốt đẹp và những món ăn giàu dưỡng chất. Bà chỉ có duy nhất hai chiếc váy và không bao giờ chi tiêu gì cho bản thân. Tôi nhớ mẹ đã bán đôi bông tai nhỏ màu trắng và vay mượn từ bất cứ ai để hai cô con gái đủ tiền học đại học, dù chúng tôi có nghèo như thế nào, mẹ vẫn luôn giúp đỡ những người khác để chúng tôi thấy rằng, chúng tôi không sống dựa vào hoàn cảnh.

Tuy có chút khác thường, nhưng điều dường như kéo chúng ta xuống mặt đất và hạn chế chúng ta phát triển đi lên đó lại cho phép chúng ta tự hào về bản thân. Cũng giống như khi chúng ta cho rằng mình đang dư dật nhất, chúng ta gửi một thông điệp tới toàn vũ trụ rằng chúng ta đang có tất cả những gì mà mình cần. Chúng ta sẽ tích lũy đức hạnh thông qua việc thực hành giới luật, nâng cao trách nhiệm thông qua việc thực hành trách nhiệm, trở nên hào phóng thông qua việc thực hành rộng lượng, nuôi dưỡng lòng từ bi thông qua việc thực hành từ bi. Và chúng ta trở nên dư dật thông qua việc trao tặng cho người khác.

Sự cho đi và phục vụ là con đường mòn dẫn đến một thế giới mà ở đó chúng ta không còn xa lạ và cô độc, ngược lại, chúng ta là thành viên trong một gia đình lớn với những mối quan hệ khăng khít. “Từ tất cả mọi người cho đến những người được ban cho, nhiều điều sẽ được yêu cầu” là lời răn trong Kinh Thánh về trái tim của cuộc sống tốt đẹp. Hơn thế nữa, Kinh Thánh còn nói rằng những gì chúng ta làm sẽ thể hiện bản chất của chúng ta.

Bhagavad Gita đã dành chú ý đến ba loại cuộc sống khác nhau: một cuộc sống trì trệ và ảm đạm, không có mục tiêu và thành tựu; một cuộc sống năng động, bận rộn và đầy mơ ước; một cuộc sống của sự tốt lành, không chỉ về bản thân mà còn về những người khác. “‘Nhờ sự phục vụ hết mình, bạn sẽ luôn thành công và hoàn thành được những ước muốn của mình’, đây là lời hứa của Đấng Sáng tạo,” theo lời Gita. Cuộc sống thứ hai chính là cách để chúng ta xác định sự thành công – rõ ràng là một sự đổi mới lớn đối với cuộc sống thứ nhất, nhưng bản thân nó lại bị điều khiển bởi sự đòi hỏi “nhiều hơn” mà không bao giờ thỏa mãn, và chúng ta sẽ ngày càng

xa rời với những gì thuộc về mình, cùng với sự giàu có bên trong chúng ta.

Cuộc sống thứ ba để tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của bản thân và người khác được thể hiện rõ ràng trong câu chuyện của Rabbi David Wolpe:

Năm cha tôi 11 tuổi, ông nội qua đời. Bà nội trở thành góa phụ ở tuổi 34, và cha tôi – vẫn là một đứa trẻ - đã phải chịu đựng nỗi đau trong sự cô đơn. Theo đạo Do Thái truyền thống, ông bắt đầu đi bộ từ rất sớm để đến nhà thờ cầu nguyện.

Vào cuối tuần đầu tiên, ông để ý thấy ngài Einstein, người điều hành nghi thức của Do Thái giáo đi ngang qua nhà để đến buổi lễ. Ngài Einstein đã nắm giữ trọng trách trong nhà thờ suốt nhiều năm, ông giải thích rằng: “Gia đình của cháu đang trên đường đến buổi lễ. Ta nghĩ rằng sẽ rất thú vị nếu có sự đồng hành ở đây. Như vậy, ta sẽ không phải đi một mình nữa.” Và trong suốt một năm, cha tôi và ngài Einstein đã đi bộ qua những ngày hè nóng nực và cả ngày đông rét buốt. Họ thường nói chuyện về cuộc sống và sự mất mát. Và trong khoảng thời gian đó, cha tôi đã không còn quá cô đơn.

Sau khi cha mẹ kết hôn, anh trai tôi chào đời, cha tôi bắt đầu gọi ông ấy là Ngài Einstein. Khi đó Ngài Einstein đã hơn 90 tuổi, và hỏi cha tôi rằng liệu ông có thể gặp mặt mẹ và anh trai tôi không. Cha tôi đồng ý, nhưng nói rằng cả gia đình tôi sẽ tới thăm ông. Cha tôi viết trong nhật ký: “Quãng đường thật dài và vất vả. Ngôi nhà của Ngài Einstein nằm cách đó khoảng 20 phút đi bằng ô tô. Tôi vừa lái xe vừa khóc khi nhận ra những điều tuyệt vời mà ông đã làm cho tôi. Ngài Einstein đã đi bộ suốt một giờ để đến nhà tôi, để tôi không còn cảm thấy cô đơn vào mỗi sáng... Bằng những cử chỉ giản đơn nhất, bằng sự chăm sóc của mình, ông đã biến một đứa trẻ nhút nhát trở nên mạnh mẽ và có niềm tin vào cuộc sống.”

NGƯỜI DÁM NGHĨ DÁM LÀM LÀ TỐT; NHƯNG NGƯỜI DÁM CHO ĐI CÒN TỐT HƠN

Hãy tưởng tượng nền văn hóa và cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi thế nào khi chúng ta đánh giá cao những người dám cho đi nhiều như khi đánh giá những người dám nghĩ dám làm. Các doanh nghiệp xã hội rõ ràng là những người đang cho đi. Họ xây dựng công việc trên nền tảng làm gia tăng giá trị cho cuộc sống của mọi người.

Bill Drayton đã đặt ra thuật ngữ “doanh nhân xã hội” để mô tả những cá nhân biết kết hợp lợi ích thực tế của doanh nghiệp với mục tiêu thiện nguyện của một nhà hoạt động xã hội. Ông đã đưa ra thuật ngữ này từ thời đại học sau khi tham gia một chuyến đi tới Ấn Độ để chứng kiến một người đàn ông có tên Vinoba Bhave dẫn đầu phong trào yêu cầu chính phủ phân phối lại 7 triệu mẫu đất khắp Ấn Độ cho những đồng bào nghèo khó nhất. Hôm nay, Drayton dẫn đầu Ashoka, mạng lưới các doanh nhân xã hội lớn nhất trên toàn thế giới. Sally Osberg, CEO của quỹ Skoll, tổ chức đứng đầu trong việc đầu tư vào một số doanh nhân xã hội có thể thay đổi cuộc chơi mạnh mẽ nhất trên toàn cầu, đang suy nghĩ xem “làm thế nào để chúng ta tiến hành kinh doanh, xây dựng và giữ cho chính phủ có trách nhiệm giải trình, khai thác và bổ sung các nguồn tài nguyên thiên nhiên – làm thế nào chúng ta cùng nhau sống và phát triển.”

Tại *Huffington Post*, chúng tôi đang hợp tác với quỹ Skoll để tạo ra một mô hình mới cho kỷ nguyên số, dựa trên niềm tin rằng các tổ chức truyền thông phải có trách nhiệm chú ý đến công việc của các doanh nhân xã hội và tổ chức phi chính phủ, để chúng tôi có thể đẩy nhanh việc mở rộng và nhân bản những gì đang thực hiện. Năm 2013, chúng tôi đã cùng nhau đưa ra ba dự án: “Nâng cao việc làm”, “Tăng lương cho phụ nữ” và “Thử thách các doanh nhân xã hội” – đã thu được hơn 6 triệu đô-la và trao quyền cho độc giả quyền tặng cho những mục đích cụ thể, cũng như viết blog nói về những người được giúp đỡ và những người cho đi.

Ngay cả trong giao dịch kinh doanh hằng ngày, sự cho đi cũng đang trở thành một loại “tiền tệ” ngày càng có giá trị. Như lời tác giả và doanh nhân Seth Godin từng nói: “Sự trớ trêu của việc ‘nhận lại sự

cho đi' nằm ở chỗ nó không tồn tại, gần như chỉ đơn thuần là cho đi."

Những người viết blog đo lường sự đầu tư vào con chữ, những người dùng Twitter coi nền tảng này như là một công cụ tự quản lý thay vì công cụ giúp đỡ người khác, và nhiều người sẽ không đóng góp gì cho Wikipedia và các dự án khác bởi họ không nhận được lợi ích gì... những người này đều mất điểm. Không khó để tìm ra những người là một phần của cộng đồng trực tuyến vì những lý do chính đáng. Chúng ta có thể nhìn thấy điều đó trong những điều họ viết và trong hành động của họ. Và đó là những người mà chúng ta lắng nghe và tin tưởng. Tất nhiên, có một điều nghịch lý: đây sẽ là những người mà chúng ta chọn để hợp tác kinh doanh.

Các nhà triết học từ lâu đã biết rằng hạnh phúc của chúng ta gắn liền với lòng từ bi và sự cho đi. "Không ai có thể sống hạnh phúc nếu chỉ quan tâm đến bản thân và biến mọi thứ thành câu hỏi cho chính bản thân anh ta", Seneca đã viết vào năm 63 sau Công nguyên. Với tư cách là một nhà triết học hiện đại, David Letterman, đã nói vào năm 2013 sau Công nguyên rằng: "Tôi đã nhận ra rằng điều duy nhất mang lại hạnh phúc cho bạn là làm điều gì đó tốt đẹp cho một người không có khả năng thực hiện điều đó."

Trên thực tế, trong mọi truyền thống tôn giáo, sự cho đi là một bước quan trọng trên con đường dẫn tới sự hoàn thiện về tâm hồn. Hoặc như Einstein đã nói: "Chỉ có cuộc sống vì người khác mới là cuộc sống đáng giá."

Kể từ thời của Einstein, các nhà vật lý lý thuyết đã cố gắng giải thích toàn bộ thế giới vật lý của chúng ta bằng cách đối chiếu thuyết tương đối rộng với vật lý lượng tử. Nếu có một thuyết tương tự trong quá trình nghiên cứu về vũ trụ cảm xúc của chúng ta, hẳn sự đồng cảm và sự cho đi sẽ là trọng tâm của nó. Khoa học hiện đại đã khẳng định sự thông thái của những triết gia đầu tiên và các truyền thống tôn giáo. Sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và sự cho đi – chỉ đơn giản là đồng cảm và lòng trắc ẩn trong hành động – là các khối tạo dựng cơ bản sự sống của chúng ta. Với chúng, chúng ta sẽ nảy nở và phát triển; nếu không có chúng, chúng ta sẽ héo mòn.

Trên thực tế, khoa học đã đẩy điều này xuống mức độ sinh học. Một thành phần quan trọng là hoóc-môn oxytocin, được biết đến là “hoóc-môn tình yêu” được giải phóng trong cơ thể một cách tự nhiên khi chúng ta có những trải nghiệm như sinh nở, tình yêu và tình dục. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng, hoóc-môn oxytocin có thể làm giảm sự lo lắng và nhút nhát của con người. Trong nghiên cứu của nhà thần kinh học Paul Zak, khi cho một lượng oxytocin vào mũi của những người tham gia, ông đã nhận thấy sự gia tăng trong số tiền mà họ cung cấp cho nhau. Zak nói: “Đặc biệt, oxytocin có thể tăng cường sự đồng cảm, và khi hoóc-môn này bị ức chế, chúng ta sẽ trở nên ích kỷ hoặc dễ phạm tội hơn.” Oxytocin – “hoóc-môn tình yêu” đang trong một cuộc chiến dai dẳng với cortisol – “hoóc-môn căng thẳng”. Tất nhiên, chúng ta không thể loại bỏ hoàn toàn sự căng thẳng trong cuộc sống. Nhưng nuôi dưỡng sự đồng cảm tự nhiên là một cách tuyệt vời để giảm bớt sự căng thẳng và bảo vệ chúng ta trước những tác động của nó.

Tất nhiên, có nhiều loại đồng cảm và lòng trắc ẩn khác nhau, và một số sẽ có tác dụng với chúng ta hơn những người khác. Nhà tâm lý học Paul Ekman đã chỉ ra ba loại đồng cảm: thứ nhất, có “sự đồng cảm nhận thức”, đó là sự hiểu biết về cảm giác và suy nghĩ của người khác. Nhưng chỉ hiểu được tình trạng của người khác không có nghĩa là chúng ta đã tiếp thu được những gì họ đang cảm nhận. Vì vậy cũng có “sự đồng cảm cảm xúc”, trong đó chúng ta thực sự cảm nhận được cảm xúc của người khác. Điều này sẽ được thứ gọi là “tế bào thần kinh gương” kích hoạt. Tuy nhiên, với sự đau khổ mà con người thường xuyên bộc lộ, thật mệt mỏi khi phải sống trong trạng thái đồng cảm cảm xúc liên tục. Daniel Goleman, tác giả của cuốn Trí tuệ xúc cảm³¹ đã viết: “Điều này có thể khiến sự đồng cảm cảm xúc trở nên vô ích.” Nhưng có một loại thứ ba là “sự đồng cảm từ bi”, với loại này chúng ta sẽ biết cảm xúc của một người là như thế nào, chúng ta có thể cảm nhận được tâm trạng của họ, sau đó chúng ta chuyển sang hành động. Sự đồng cảm từ bi là một kỹ năng mà chúng ta có thể nuôi dưỡng và nó dẫn tới hành động. Và đây là loại đồng cảm mà chúng ta sẽ được nạp đầy nếu chúng ta trả lại (giving back). Nhưng ngay cả thuật ngữ “trả lại” cũng có thể gây hiểu nhầm. Nó ngụ ý rằng dịch vụ thiện nguyện và công tác tình

nguyện chỉ quan trọng đối với những gì họ làm cho cộng đồng. Điều quan trọng là những gì họ làm cho người cho đi hoặc tình nguyện viên, và góc độ khoa học trong điều này là hết sức rõ ràng. Về cơ bản, sự cho đi là một liều thuốc kỳ diệu (không có tác dụng phụ) cho sức khỏe và hạnh phúc.

Một nghiên cứu cho thấy rằng việc làm tình nguyện ít nhất mỗi tuần một lần sẽ giúp gia tăng cảm giác hạnh phúc của bạn tương đương với khi mức lương của bạn tăng từ 20.000 đô-la đến 75.000 đô-la. Một nghiên cứu của Trường Kinh doanh Harvard cho rằng: “Việc quyên tặng hoặc từ thiện có mối quan hệ tương tự với sự mãn nguyện mang tính chủ quan như tăng gấp đôi thu nhập của gia đình.” Đây là trường hợp ở các nước nghèo và nước giàu. Và một nghiên cứu khác chỉ ra rằng, những sinh viên dành tặng một khoản tiền nhỏ cho người khác sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn so với những sinh viên chỉ biết chi tiêu cho chính mình.

Thật vậy, tôi có lý do để tin rằng nguồn gen trong chúng ta sẽ trao thưởng cho chúng ta vì sự cho đi – và trừng phạt khi chúng ta không làm vậy. Một nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Đại học Bắc Carolina và UCLA chỉ ra rằng, cảm giác hạnh phúc đến từ sự hưởng thụ (nghĩa là tập trung vào sự tự thỏa mãn) sẽ đẩy nhanh quá trình viêm nhiễm của chúng ta, do đó sẽ liên quan đến các căn bệnh như tiểu đường, ung thư và nhiều triệu chứng khác. Đối với những người có thói quen công tác tình nguyện, hồ sơ sức khỏe của họ đã chứng tỏ rằng niềm hạnh phúc xuất phát từ việc tham gia các dịch vụ thiện nguyện đã giúp họ giảm thiểu các dấu hiệu của bệnh tật. Đương nhiên, tất cả chúng ta đều sẽ trải nghiệm hỗn hợp của cả hai loại hạnh phúc, nhưng hệ thống nội bộ của chúng ta đang có xu hướng tăng cường đón nhận cảm giác hạnh phúc dựa trên sự cho đi. Cơ thể thực sự biết những điều chúng ta cần làm để trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc, ngay cả khi tâm trí không phải lúc nào cũng nghe thấy thông điệp này.

“Nếu bạn đưa ra những gì gắn với bạn, những gì bạn đưa ra sẽ cứu bạn. Nếu bạn không đưa ra những gì gắn với bạn, những gì bạn không đưa ra sẽ hủy diệt bạn.”

— The Gospel of Thomas

Nhiều nghiên cứu khác đã chứng minh rằng, sự cho đi chính là cách tuyệt vời để cải thiện tình trạng sức khỏe. Năm 2013, một nghiên cứu của tiến sĩ Suzanne Richards thuộc Đại học Exeter Medical đã phát hiện ra rằng, những người thường xuyên hoạt động tình nguyện có tỷ lệ mắc bệnh trầm cảm thấp, họ cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn và nguy cơ tử vong giảm đáng kể. Năm 2005, nghiên cứu của Đại học Stanford cho thấy những người tích cực tham gia công tác tình nguyện thường sống lâu hơn những người không làm.

KHOA HỌC CHỨNG MINH: TÌNH YÊU GIÚP PHÁT TRIỂN TRÍ NÃO

Tác động của sự cho đi khi chúng ta già là thực sự đáng ngạc nhiên: một nghiên cứu từ Đại học Duke và Đại học Texas chỉ ra rằng những công dân nhiều tuổi tích cực tham gia tình nguyện có tỷ lệ trầm cảm thấp hơn đáng kể so với những người chưa từng tham gia công tác thiện nguyện. Và một nghiên cứu của Johns Hopkins phát hiện ra rằng, những tình nguyện viên lớn tuổi cũng thường tham gia vào các hoạt động phát triển trí não để làm giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer. Những người từng trải qua thất bại trong công việc cũng như cuộc sống có thể tìm lại mục đích sống của mình.

Các nghiên cứu về tác động của sự cho đi tại nơi làm việc cũng tương tự như vậy và cho thấy tác động của sự tình nguyện trong việc tạo ra một lực lượng lao động lành mạnh, sáng tạo và hợp tác hơn.

Tại công ty AOL và tờ *Huffington Post*, mỗi năm chúng tôi cung cấp cho nhân viên ba ngày làm tình nguyện viên nhưng vẫn được trả công để phục vụ cộng đồng, và chúng tôi cho mỗi nhân viên 250 đô-la một năm để đóng góp từ thiện. Năm 2013, một nghiên cứu của tập đoàn UnitedHealth đã chỉ ra rằng các chương trình tình nguyện viên của nhân viên sẽ góp phần gia tăng cam kết và năng suất lao động. Dưới đây là những phát hiện khác của nghiên cứu:

- Sau khi thực hiện công tác tình nguyện, hơn 75% nhân viên nói rằng họ cảm thấy khỏe mạnh hơn.
- Hơn 90% nhân viên nói rằng hoạt động tình nguyện giúp họ thấy vui vẻ hơn.
- Hơn 75% nhân viên báo cáo rằng họ ít gặp căng thẳng hơn.
- Hơn 95% nhân viên nói rằng hoạt động tình nguyện làm phong phú thêm ý thức của họ về mục đích của cuộc sống (mà đã được chứng minh là tăng cường khả năng miễn dịch).
- Sau khi thực hiện công tác tình nguyện, các nhân viên tình nguyện báo cáo rằng họ đã cải thiện được các kỹ năng quản lý thời gian và nâng cao khả năng kết nối với những người có cùng địa vị xã hội.

Năm 2013, một nghiên cứu khác của Đại học Wisconsin cho thấy những nhân viên tích cực tham gia công tác tình nguyện thường có thói quen giúp đỡ đồng nghiệp, cam kết nhiều hơn trong công việc và ít khi bỏ việc. Donald Moynihan, một trong những tác giả của nghiên cứu cho rằng: “Những phát hiện của chúng tôi đưa ra một điểm đơn giản nhưng sâu sắc về lòng vị tha: giúp đỡ người khác khiến cho chúng ta hạnh phúc hơn, chủ nghĩa vị tha không phải là một hình thức tử vì đạo, nhưng nó có tác dụng như một phần của hệ thống khen thưởng tâm lý lành mạnh.”

Hệ thống khen thưởng này nên được kết hợp với suy nghĩ của chúng ta về lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. Sarah Konrath, nhà nghiên cứu của Đại học Michigan nói rằng: “Nếu bạn muốn sống lâu hơn, hạnh phúc và khỏe mạnh hơn, hãy sử dụng tất cả các biện pháp phòng ngừa thông thường mà bác sĩ khuyên bảo, sau đó ra ngoài và chia sẻ với những người cần đến các biện pháp đó. Đó là cách chữa bệnh hữu ích.”

Những người tích cực tham gia công tác tình nguyện cũng luôn hoàn thành công việc trước thời hạn. Trong cuốn sách best-seller Give and Take (tạm dịch: Cho đi và nhận lại), giáo sư Wharton Adam Grant chỉ ra rằng những người dành thời gian giúp đỡ người khác thường đạt được nhiều thành công hơn những người không làm như vậy. Các nhân viên bán hàng có doanh thu hằng năm cao

nhất là những người luôn nhiệt huyết giúp đỡ khách hàng và đồng nghiệp; các kỹ sư có năng suất lao động cao nhất và mắc ít lỗi nhất là những người làm lợi nhiều cho đồng nghiệp hơn là những gì họ nhận được. Các nhà đàm phán đạt được nhiều thành công nhất là những người không chỉ tập trung vào mục tiêu của họ, mà còn giúp đỡ các đối tác của họ thành công. Grant cũng chỉ ra rằng các công ty được dẫn dắt bởi những CEO theo tuýp “người chỉ biết nhận” thường có nhiều biến động, doanh thu bất ổn định.

Những CEO theo tuýp “người cho đi” có xu hướng xác định mục tiêu của công ty là vượt qua lợi nhuận ngắn hạn. Ví dụ, Starbucks dưới sự lãnh đạo của Howard Schultz, không chỉ thành lập Create Jobs For USA – một sáng kiến tạo việc làm gây quỹ được hơn 15 triệu đô-la, đã tạo ra và duy trì được hơn 5.000 việc làm – nhưng công ty cũng tài trợ hơn một triệu giờ phục vụ cộng đồng bởi nhân viên và khách hàng trong hai năm qua. Schultz giải thích rằng ẩn sau những chính sách này là niềm tin “lợi nhuận chỉ là mục tiêu nông cạn nếu nó không có mục đích lớn hơn đằng sau” của ông. Đối với Schultz, mục đích đó là để thúc đẩy hiệu quả hoạt động của công ty bằng cách phân phối giá trị cho các cổ đông, đồng thời chia sẻ thành công của công ty, tiếp cận với những cộng đồng mà họ phục vụ và luôn làm hài lòng khách hàng. Năm 2013, trong thời gian chính phủ Mỹ đóng cửa³², những khách hàng mua đồ uống cho một người khác sẽ được tặng một cốc cà phê miễn phí. Trong một bức thư gửi nhân viên của Starbucks, Schultz viết: “Mỗi ngày trong các cửa hàng, chúng ta đều chứng kiến những hành động nhỏ của những người nhân ái đã thể hiện rằng sự khoan dung, độ lượng là yếu tố cốt lõi trong tôn chỉ của chúng ta. Thông thường, đó là những hành động nhỏ thể hiện sự cam kết của chúng ta đối với cộng đồng, sự quan tâm của chúng ta dành cho khách hàng.”

Với những lợi ích rõ ràng của việc đặt sự đồng cảm vào trong hành động, chúng ta sẽ tăng cường sự thúc đẩy đó bằng cách nào? Và làm thế nào để chúng ta có thể truyền đạt điều đó cho con cái mình? Cha mẹ luôn nghĩ cách giúp con cái thành công trong cuộc sống, có thu nhập tốt, thăng tiến trong công việc hoặc chỉ đơn giản là hạnh phúc, nhưng việc truyền lại lòng từ bi cũng rất quan trọng,

đặc biệt là nếu chúng ta thực sự muốn con cái được hạnh phúc. Điều này càng đúng hơn trong một thế giới mà chúng ta đang bị bao vây bởi công nghệ và những cám dỗ có thể làm lu mờ ánh sáng của lòng từ bi.

Năm 2010, một nghiên cứu tại Đại học San Diego cho thấy sự gia tăng tình trạng trầm cảm trong trẻ em Mỹ từ những năm 1930. Để dạy trẻ em hiểu về cảm xúc và sự đồng cảm, Mary Gordon, một cựu giáo viên mẫu giáo và là đồng nghiệp của Ashoka, đã thành lập chương trình Roots of Empathy (Cội nguồn của sự cảm thông). Gordon nói rằng: “Tình yêu góp phần phát triển trí não. Chúng ta cần cho bọn trẻ thấy bức tranh của tình yêu trong quá trình nuôi dạy chúng. Sự đồng cảm có thể được nuôi dưỡng, nhưng trẻ em thường không được chỉ dẫn một cách rõ ràng.” Trong chương trình của Gordon, các lớp học sẽ “chấp nhận” một đứa trẻ, sau đó cẩn thận quan sát để xác định xem đứa trẻ đang cố gắng nói với chúng điều gì thông qua những âm thanh mà nó tạo ra. Các giảng viên sẽ hướng dẫn học sinh cách nhận ra cảm xúc của đứa trẻ thông qua những tín hiệu vật lý này, và các em sẽ lần lượt học cách tự khám phá cảm xúc của bản thân. Quá trình tìm hiểu về cách giao tiếp của trẻ sẽ làm sâu sắc thêm sự hiểu biết của học sinh, không chỉ về sự kiên nhẫn và tình yêu mà một đứa trẻ dành cho cha mẹ, mà còn về sự quan tâm và sự liên kết cần thiết để phát triển sự đồng cảm. Tuy nhiên, điều đó vẫn chưa đủ để nói về sự đồng cảm đối với con cái; chúng ta phải cho chúng thấy – nghĩa là chúng ta phải tự chứng tỏ nó. Cha mẹ phải dạy về sự đồng cảm theo cách mà họ giúp con mình học nói.

Tất nhiên, không phải ai cũng may mắn có cha mẹ là mẫu hình của sự đồng cảm. Tuy nhiên, may mắn thay, những ảnh hưởng của việc lớn lên trong một gia đình không giàu lòng cảm thông có thể bị đảo ngược. Không bao giờ là quá muộn để vượt qua tuổi thơ của chúng ta. Bất kỳ điểm nào của sự cho đi và dịch vụ thiện nguyện đều có thể mang đến lợi ích cho cuộc sống hạnh phúc và cho cộng đồng của chúng ta.

Bill Drayton nhấn mạnh rằng sự đồng cảm là nguồn lực ngày càng quan trọng giúp chúng ta đối phó và giữ cân bằng trước sự thay đổi chóng mặt của xã hội. “Tương lai đến với chúng ta với tốc độ chóng mặt – những bối cảnh thay đổi liên tục đòi hỏi kỹ năng cơ bản của sự đồng cảm liên quan đến nhận thức.”

Và cách tốt nhất để xây dựng nền tảng bên trong là tiếp cận với người khác. Lòng từ bi và sự cho đi không bao hàm việc trèo lên máy bay để đi xây nhà hoặc dạy học ở một nơi xa xôi, hẻo lánh trên thế giới. Nó có thể liên quan đến việc giúp đỡ mọi người trong thị trấn, hoặc chỉ giúp đỡ người hàng xóm. Và nó không có nghĩa là cho tiền. Laura Arrillaga Andreessen đã viết trong cuốn sách *Giving 2.0: Transform Your Giving and Our World* (tạm dịch: *Sự cho đi 2.0: Thay đổi sự cho đi của bạn và thế giới của chúng ta*), nó có thể liên quan đến việc đóng góp “những kỹ năng trong các lĩnh vực như hoạch định chiến lược, quản trị, nguồn nhân lực, tiếp thị, thiết kế hoặc công nghệ thông tin cho các tổ chức phi lợi nhuận đang rất cần những kỹ năng này” như quỹ Taproot đã làm.

ẤN 1 ĐỂ ĐÓNG GÓP: CÔNG NGHỆ ĐÁP ỨNG VIỆC TỪ THIỆN

Công nghệ ngày nay đã cân bằng sân chơi của sự cho đi. Dennis Whittle, nhà sáng lập GlobalGiving nói rằng công nghệ có thể khiến “tất cả các nhà tài trợ đều bình đẳng trong việc từ thiện” và biến chúng ta thành những “Oprah³³ phiên bản phổ thông”: “Nếu có 10 đô-la, 100 đô-la hoặc 1.000 đô-la,” ông nói, “bạn có thể lên mạng, tìm một trường học ở châu Phi để hỗ trợ, và có thể cập nhật thông tin từ thực địa để nhận được phản hồi về sự hỗ trợ của bạn.” Các phương tiện truyền thông xã hội đã giúp tạo nên Giving Tuesday, tiếp đó là Black Friday và Cyber Monday hiện nay, đó là một thành công cực kỳ lớn. Vào năm 2013, Giving Tuesday đã thu thập được hơn 10.000 đối tác là các công ty, hội từ thiện và tổ chức phi lợi nhuận từ khắp nơi trên thế giới. Truyền thông xã hội thậm chí còn giúp truyền bá chính sách của các chính trị gia cho những người theo dõi họ, và Giving Tuesday trở thành điểm nổi bật trên trang chủ Google. *Huffington Post* đã tham gia vào các tổ chức truyền thông, bao gồm tạp chí *Wall Street Journal* và CNN, trong các blog và bài

báo nổi bật. Việc trao tặng trực tuyến hiện đã tăng tới 90% so với thời điểm thành lập Giving Tuesday năm 2012, với mức quyên góp trung bình là 142,05 đô-la. Thành phố Baltimore đã gây quỹ hơn 5 triệu đô-la; Giáo hội Giám lý Thống nhất đã gây quỹ được hơn 6 triệu đô-la. Nhưng sự cho đi không chỉ dừng lại ở những thành phố lớn và các nhà thờ. Ví dụ như ở cấp địa phương, ngân hàng Harvest Food của Florida đã đạt mục tiêu 10.000 đô-la vào lúc 9 giờ sáng, và quyết định tăng gấp đôi mục tiêu đó lên. Chương trình Bethesda Mission ở Harrisburg, Pennsylvania ban đầu dự kiến nhận được khoảng 400 đô-la, nhưng cuối cùng đã đạt được 2.320 đô-la từ các khoản quyên góp trực tuyến. Mặc dù Giving Tuesday diễn ra năm ngày sau Lễ Tạ ơn của người Mỹ, nhưng đối tác của họ vẫn bao gồm rất nhiều tổ chức quốc tế khác nhau như Galapagos Conservancy, Dự án Trao quyền cho Nữ giới (GEP) của Kenya, Trung tâm Công tác Xã hội Madurai của Ấn Độ và Ten Fe ở Guatemala.

Tất nhiên, sự cho đi có thể đơn giản là đem lại niềm vui cho người khác – chia sẻ tài năng và kỹ năng để giúp họ khai thác được năng lực của bản thân. Dự án Improve Everywhere đã phối hợp với Carnegie Hall để thiết lập một bụi trống trên đường phố New York, phía trước một dàn nhạc với dòng chữ “Hãy chỉ huy chúng tôi”, cho phép ai cũng có thể chỉ huy những nhạc sĩ trẻ tài năng nhất trên thế giới. Các nhạc sĩ sẽ nghe theo lệnh của những nhạc trưởng nghiệp dư và thay đổi nhịp độ sao cho phù hợp.

Monica Yunus gặp Camille Zamora khi đang học nhạc tại Juilliard, họ đã cùng nhau thành lập tổ chức phi lợi nhuận Sing For Hope để chia sẻ tình yêu âm nhạc với cộng đồng. Họ đã đặt hàng tá “đàn piano pop-up” ở giữa công viên và các góc phố của New York để người qua đường có thể chơi nhạc ngẫu hứng, hoặc đơn giản là nghe người khác đánh đàn và xây dựng mối quan hệ với những người lạ mặt mà họ thường sẽ đi qua nhau một cách im lặng trên đường phố.

Robert Egger sử dụng những kỹ năng mà ông đã mài giũa thông qua việc điều hành các câu lạc bộ âm nhạc để sáng lập tổ chức phi

lợi nhuận D.C. Central Kitchen, nơi sẽ chuyển thực phẩm tồn dư từ các doanh nghiệp địa phương và trang trại, sau đó chế biến lại rồi phân phát thức ăn cho người vô gia cư. Ông hiện chuẩn bị khai trương tổ chức L.A. Kitchen. Egger nói: “Quan điểm của tôi là thực phẩm không chỉ là nguồn sống của cơ thể mà còn giúp gắn kết cộng đồng.”

Chúng ta có xu hướng nhìn nhận sự sáng tạo là yếu tố gắn với các nghệ sĩ và nhà phát minh, nhưng trên thực tế, sự sáng tạo đang nằm trong mỗi chúng ta, chẳng hạn như David Kelley, người sáng lập công ty thiết kế nổi tiếng thế giới Ideo, đã viết trong cuốn *Creative Confidence* (tạm dịch: Niềm tin sáng tạo) mà ông đồng tác giả với người anh trai Tom của mình. Chúng ta đơn giản chỉ yêu cầu trả lại và chia sẻ nó. Chúng ta nhanh chóng kiểm duyệt hoặc đánh giá việc thúc đẩy sáng tạo tự nhiên là không đủ tốt. Nhưng chúng ta cần cho phép bản thân làm theo những gì khiến chúng ta cảm thấy mình “đang sống” nhất. Và khi sống động nhất, chúng ta sẽ trở nên từ bi nhất và ngược lại. Nếu yêu ca hát, bạn không cần phải hát trong dàn hợp xướng hay trở thành một nghệ sĩ độc tấu. Nếu bạn yêu thích thơ ca hay truyện ngắn, hãy viết chúng – bạn không cần phải trở thành tác giả có sách được xuất bản. Nếu bạn yêu hội họa, hãy vẽ. Đừng kìm nén bản năng sáng tạo chỉ vì suy nghĩ rằng bạn không “đủ tốt” để biến điều mình yêu thích thành sự nghiệp thực thụ.

Như David và Tom Kelley đã viết: “Khi một đứa trẻ đánh mất sự tự tin vào khả năng sáng tạo của bản thân, điều đó sẽ gây ra hậu quả sâu sắc. Mọi người bắt đầu chia tách thế giới thành những người sáng tạo và không sáng tạo. Họ chỉ đến để xem những loại hình đã được ấn định, mà quên đi rằng họ cũng đã từng thích vẽ và kể những câu chuyện tưởng tượng. Họ thường lựa chọn không tham gia vào quá trình sáng tạo.”

“Khi một người đàn ông im lặng và thành thật với bản thân, anh ta có thể nói ra những sự thật sâu sắc. Tất cả chúng ta đều xuất phát từ một nguồn cội. Chúng ta là tất cả những phần của sự sáng tạo,

tất cả những vị vua, nhà thơ, nhạc sĩ. Chúng ta chỉ cần mở cửa tâm hồn để khám phá những gì đã có sẵn ở đó.”

– Henry Miller

Một người bạn của tôi có thói quen: Mỗi buổi sáng, anh ta uống cà phê và viết một bài thơ. Anh ta nói: “Cảm hứng sẽ tập trung vào tôi, sau đó, tôi mang theo nó trong suốt cả ngày – nó giúp tôi giữ liên lạc với cảm xúc của mình.” Chị gái tôi tốt nghiệp Học viện Hoàng gia Dramatic Art ở London với rất nhiều giải thưởng và lời khen ngợi. Nhưng sau nhiều năm thử giọng mà không đạt được điều mình hy vọng, chị bắt đầu cảm thấy lạc lối và chán nản. Trong cuốn *Unbinding the Heart* (tạm dịch: Cởi trói cho trái tim), chị đã mô tả khoảnh khắc Chúa Giê-su hiển linh trong một chiếc xe buýt ở New York:

Sau khi tham gia thử giọng cho một vở kịch dài sáu tiếng đồng hồ phỏng theo nhiều bi kịch của Hy Lạp kết hợp lại, và không được tham gia bất cứ phần nào, ngay cả trong dàn hợp xướng, thất vọng và quẫn trí, tôi bắt xe buýt đến để học hát tại Upper West Side. Tôi bắt đầu chú ý đến gương mặt của những hành khách khác. Ai trông cũng có vẻ nặng nề, sự lo lắng là điều duy nhất thể hiện trên nét mặt họ. Khi nhìn mọi người xung quanh, tôi tràn đầy lòng từ bi và hiểu rằng những nỗi thất vọng của họ có lẽ lớn hơn tôi nhiều. Tôi nghĩ mình có thể mang lại niềm vui cho những hành khách trên chiếc xe buýt này. Và sau đó, tôi nhận ra mình có thể làm được. Tôi có thể hành động ngay tại đây. Tôi có thể giúp họ giải tỏa trong một khoảnh khắc ngắn. Tôi có thể hát ở đây ngay bây giờ.

Và với suy nghĩ đó, tôi đã phá vỡ rào cản. Tôi chạm tay vào người phụ nữ bên cạnh, bắt đầu cuộc trò chuyện, và hỏi xem cô ấy có thích xem phim không. Chúng tôi bắt đầu nói về các vở kịch và những nhân vật yêu thích của mình, và tôi đã nói với cô ấy rằng tôi vừa thử giọng cho vai Saint Joan trong vở kịch. Cô ấy biết vở kịch và chúng tôi đã có cuộc trò chuyện tuyệt vời. Tràn đầy sự nhiệt tình, tôi đã nói với cô ấy rằng: “Cô có muốn tôi biểu diễn đoạn độc thoại của Joan cho cô xem không?”

Cô ấy hào hứng đáp lại: “Tôi rất thích.”

Tôi bắt đầu nói những câu đầu tiên trong đoạn độc thoại: “Anh đã hứa dành cho em cả cuộc đời, nhưng anh đã nói dối. Anh cho rằng cuộc sống này chẳng là gì nhưng không phải là đã chết hoàn toàn...” Khi tôi nói những lời này, khuôn mặt của cô ấy bắt đầu thay đổi. Tôi có thể thấy cô ấy đã xúc động. Tôi cũng xúc động khi được chia sẻ tài năng của mình trên một chiếc xe buýt ở New York.

Đến lúc tôi kết thúc, người phụ nữ đó đã rơi nước mắt. Khi đến điểm xuống xe, cô ấy cất lời cảm ơn tôi. Tôi cảm thấy hãnh diện. Tôi cảm thấy một sự giải tỏa trong tâm hồn, giống như một cánh cửa mở ra mà tôi thậm chí còn không biết. Tôi nghĩ rằng mình đã nhận được món quà tuyệt diệu mặc dù không được thế giới công nhận. Và sau đó, những điều kiện mà tôi đặt vào món quà đó bắt đầu hiện ra trong tâm trí tôi. Khoảnh khắc chia sẻ không chú trọng về kết quả mà là về niềm vui mang lại cho người khác và sự cho đi vô điều kiện. Và điều đó mang lại một cảm giác vô cùng tuyệt vời.

Món quà của bạn có thể chỉ đơn giản là nấu một bữa ăn ngon cho một người xa lạ bị bệnh ở dưới phố hoặc một người vừa trải qua sự mất mát.

Một ngày trước khi mẹ mình qua đời, Scott Simon đã kể lại cho hàng trăm nghìn người theo dõi trực tiếp blog của anh ấy về cuộc hành trình chống chọi với cái chết của bà:

Ngày 28 tháng 7, 14 giờ 01 phút chiều: “Tôi nghĩ mẹ muốn tôi truyền đạt một vài lời khuyên với mọi người càng sớm càng tốt. Thứ nhất: Hãy ở bên cạnh một người trông có vẻ cô đơn ngày hôm nay.”

Công nghệ có thể giúp chúng ta sống tự lập và ngắt kết nối với thế giới thực, ngay cả khi đi bộ xuống phố và nghe nhạc bằng điện thoại thông minh. Các thiết bị dường như đang kết nối với chúng ta, nhưng cũng ngắt kết nối chúng ta với thế giới xung quanh. Và nếu không được kết nối với những người mà chúng ta bắt gặp, sẽ thật khó để kích hoạt sự đồng cảm trong bản năng của chúng ta.

Rất có thể thế hệ Millennials – thế hệ đầu tiên là dân bản địa thời đại số sẽ là những người tìm ra cách quản lý ảnh hưởng của công nghệ và sử dụng nó để khuếch đại, thay vì giảm đi khả năng đồng cảm của con người. John Bridgeland, đồng chủ tịch của dự án Franklin, tin rằng thế hệ Millennials có thể “giải cứu sức khỏe con người sau hàng thập kỷ suy giảm”. Các nghiên cứu gần đây đã chứng thực niềm tin của ông. Thế hệ Millennials đã dẫn đầu phong trào tình nguyện với 43% trong số họ tham gia phục vụ các công tác thiện nguyện. Số sinh viên đại học tham gia thậm chí còn cao hơn với 53% đã làm tình nguyện trong năm qua, và hơn 40% trong số đó làm tình nguyện nhiều lần trong một tháng.

Điều gì sẽ xảy ra nếu mong muốn tăng cường sự kết nối giữa con người với con người được mở rộng và thể chế hóa? Đó là mục tiêu của dự án Franklin: thiết lập dịch vụ quốc gia như một “kỳ vọng và cơ hội chung cho tất cả người dân Mỹ để củng cố cơ cấu xã hội và giải quyết những thách thức quốc gia cấp bách nhất.” Hãy nghĩ về nó như một dự án cơ sở hạ tầng quy mô lớn đang triển khai – có thể giúp chúng ta xây dựng lại đất nước từ trong ra ngoài.

Tôi muốn đề cập đến tình cảm dạt dào lạ thường của cộng đồng và lòng từ bi mà chúng ta đã trải nghiệm sau ngày 11 tháng 9 – không chỉ là khao khát xây dựng lại những gì đã bị phá hủy về thể xác mà còn là khao khát xây dựng lại tinh thần cộng đồng đã bị bào mòn qua nhiều thập kỷ. Đó là ý tưởng nằm ở trái tim của sự khai sáng trong đất nước này, kết nối với quyền mưu cầu hạnh phúc được nhắc tới trong *Tuyên ngôn Độc lập*.

Khi Thomas Jefferson bày tỏ quyền mưu cầu hạnh phúc, ông không chỉ đơn giản đề cập đến quyền theo đuổi niềm vui cá nhân, niềm vui thích nhất thời được thúc đẩy bởi nền văn hóa vật chất. Niềm hạnh phúc mà ông muốn nói đến là quyền xây dựng cuộc sống trong một cộng đồng mạnh mẽ và sôi nổi.

Trong lịch sử nước Mỹ, tinh thần của sự cho đi, phục vụ cộng đồng và đấu tranh dân quyền đã giúp chúng ta xây dựng một quốc gia bị chia rẽ bởi nhiều thành phần, chủng tộc, ngôn ngữ và tiếp tục biến chúng ta thành một liên minh ngày càng hoàn hảo hơn. Tuy nhiên,

đằng sau sự mờ nhạt của tinh thần đó là điều mà rất nhiều người Mỹ từng cảm nhận được: cảm giác đất nước bị chia cắt thành hai miền.

Mọi tổng thống Mỹ (ngoại trừ William Henry Harrison, người đã qua đời một tháng sau khi nhậm chức, đã đưa ra một bài diễn văn nhậm chức dài nhất trong lịch sử) đều công nhận tầm quan trọng của sự liên kết và cố gắng củng cố nó bằng cách này hay cách khác.

Roosevelt đã thành lập Đoàn Bảo trì Dân sự (CCC), giúp ba triệu thanh thiếu niên thất nghiệp được làm việc trên các vùng đất công trên toàn quốc; Kennedy thì thành lập Tổ chức Hòa bình Mỹ; còn George H.W. Bush thì sáng lập giải thưởng “Ngọn ánh sáng trong ngày”; và Bill Clinton đã sáng lập tổ chức AmeriCorps.

Rõ ràng, vẫn còn tình trạng nghèo đói trên toàn thế giới. Và thế hệ Millennial đang dẫn đầu tương lai với số lượng đông đảo. Một chương trình tầm quốc gia thiết thực sẽ giúp làm giảm tỷ lệ thất nghiệp ở thanh thiếu niên và khiến họ ý thức hơn về mục đích sống của mình. Matthew Segal, đồng sáng lập Our Time, chương trình vận động thanh thiếu niên quốc gia, đã nói rằng: “Thế hệ của chúng tôi muốn thúc đẩy và mơ ước về một điều gì đó lớn lao hơn. Điều chính phủ cần làm hiện nay là cho phép các thanh thiếu niên phụng sự quốc gia thông qua công tác chăm sóc bệnh nhân, giảng dạy, cứu trợ thiên tai, tu bổ công viên hoặc sửa chữa cơ sở hạ tầng.” Và trong Phụ lục B, bạn sẽ thấy một số trang web ưa thích của tôi, có thể kết nối bạn đến những công tác tình nguyện trong cộng đồng và trên toàn thế giới.

Vậy chúng ta cần làm gì để biến đổi công tác thiện nguyện từ những điều mà mọi người làm trong lễ Tạ ơn, lễ Giáng sinh hoặc nói trong các bài diễn văn tốt nghiệp thành một thực tế hằng ngày?

Ervin Staub, một nhà nghiên cứu đã mạo hiểm tính mạng trong Thế chiến II để bảo vệ người Do Thái trốn khỏi Nazis, nói rằng: “Thiện và ác thường bắt đầu từ những bước nhỏ. Anh hùng sẽ dần phát triển thành anh hùng, chứ không phải họ sinh ra đã là anh hùng. Thông thường, ngay từ đầu, các nhân viên cứu hộ chỉ thực hiện một cam kết nhỏ để che giấu một ai đó trong thời gian ngắn. Nhưng một khi

đã thực hiện điều đó, họ bắt đầu cảm thấy mình khác đi, cảm thấy mình tốt đẹp hơn. Điều mà lúc mới đầu chỉ là sự tự nguyện đã dần phát triển thành một mong muốn tham gia mãnh liệt.”

CÁC BÀI HỌC CỦA YAYA VỀ SỰ CHO ĐI: “ĐÓ KHÔNG PHẢI LÀ MỘT GIAO DỊCH HAY MỘT TÌNH YÊU. ĐÓ LÀ SỰ CUNG CẤP.”

Tôi thật may mắn khi có được một người mẹ không có một mối quan hệ cá nhân với riêng bất kỳ ai. Điều này không có nghĩa là mẹ tôi hoàn hảo, nhưng quả thực bà đã sống với tâm thế cho đi. Nếu một nhân viên của FedEx đến để đưa gói hàng, mẹ tôi – mọi người vẫn gọi là Yaya – sẽ đưa anh ta vào trong bếp và mời anh ta ăn món gì đó. Nếu bạn đi cùng mẹ tôi tới chợ nông sản hoặc một cửa hàng bách hóa, tốt hơn là bạn nên chuẩn bị lắng nghe một cuộc thảo luận dài với nhân viên cửa hàng hoặc người nông dân về cuộc sống của họ trước khi bà chính thức hỏi mua một thứ gì đó. Sự gần gũi và đồng cảm của mẹ tôi đối với tất cả những người lạ mà bà gặp là điều rất đổi quen thuộc đối với tôi khi đó.

Cuộc sống của mẹ tôi tràn ngập những khoảnh khắc. Dù ở bất cứ nơi nào, trong thang máy, taxi, máy bay, bãi đỗ xe, siêu thị, ngân hàng – bà sẽ bắt chuyện với những người khác. Có một lần, một người lạ mặt bày tỏ sự thích thú đối với chiếc vòng cổ mà bà đang đeo, mẹ tôi đã lập tức cởi nó ra và tặng cho cô ấy. Khi người phụ nữ kinh ngạc hỏi: “Tôi phải làm gì để đáp lại đây?” Mẹ tôi nói: “Đây không phải là chuyện trao đổi, đây là một món quà.” Ngay cả khi đang ở giai đoạn cuối của cuộc đời, bà vẫn sẽ đến gặp bác sĩ với một giỏ trái cây hoặc hộp sôcôla tặng cho y tá. Bà biết rằng trong căn phòng đầy rẫy những sự lo lắng và đau đớn của bệnh nhân, hành động này sẽ giúp thay đổi bầu không khí. Sự kiên trì của bà trong việc vượt qua những rào cản ngăn cách mà mọi người giăng ra vừa mê hoặc vừa hài hước. Nếu một y tá không muốn dành thời gian để tỏ ra thân thiện, mẹ tôi sẽ thì thầm với tôi: “Cô ấy không muốn nhúc nhích”, và bà sẽ tìm kiếm một cách để gây chú ý với cô ấy. Bà có thể tìm ra “giải pháp” từ ví của mình: một gói hạt thập cẩm, một loại sôcôla đặc biệt và tặng cho y tá, và thường thì bà sẽ nở một nụ cười triu mến.

Khi qua đời, mẹ tôi không có chút tài sản đáng giá nào cả, đó là điều không đáng ngạc nhiên nếu xét từ thói quen cho đi của bà. Tôi còn nhớ khi chúng tôi tặng bà một chiếc đồng hồ thứ hai; chỉ trong vòng 48 giờ, bà đã trao nó cho người khác. Những gì mẹ để lại cho chúng tôi là kho báu tinh thần vô giá của bà. Có lẽ một số món quà đáng giá chỉ có thể được để lại sau khi người ta chết đi – rằng khi còn sống, bà đã thể hiện được tình yêu thương giữa con người với con người và dâng tặng một cách vô điều kiện cho tất cả những ai xuất hiện trong cuộc đời của bà. Sau khi mẹ mất, chúng tôi càng ý thức rõ ràng rằng, nếu muốn xã hội của chúng ta phát triển theo hướng nhân văn và lành mạnh, không có cách nào tốt hơn việc chú tâm bồi dưỡng tinh thần cho đi và phụng sự cộng đồng một cách tự nguyện.

Chúng ta nên tập trung vào việc trao tặng những điều tốt đẹp cho người khác. Vì thực tế là trong khi chúng ta phát triển thể chất bằng những gì mình nhận được, chúng ta sẽ phát triển tinh thần bằng những gì chúng ta cho đi.

NHỮNG NGỌN LỬA CŨNG BẮT VÀO QUE CỜ

Mọi người đang làm rất nhiều điều tốt mỗi ngày. Vậy làm cách nào để chúng ta chú ý vào nó? Làm thế nào để chúng ta mở rộng quy mô và nhân rộng nó cho đến khi chúng ta đạt được số lượng lớn? Giác mơ của tôi trong những năm 1990 là tạo ra một kênh truyền hình mới, theo kiểu C-SPAN3 (lúc đó chỉ có C-SPAN để đưa tin về Quốc hội và C-SPAN2 để đưa tin về Thượng viện). Vì vậy, tôi đã đề xuất tạo ra C-SPAN3 để đưa tin về hoạt động của các tổ chức phi lợi nhuận, tổ chức phi chính phủ và tình nguyện viên đang làm việc 24/7 để dịch vụ thiện nguyện có thể trở thành một phần thực tế hàng ngày của chúng ta – tôi coi đó như một phần hoạt động của đất nước, giống như hoạt động của Quốc hội, Hạ viện, Thượng viện hay các tổ chức quan trọng khác và do đó nó xứng đáng được đưa tin. Vâng, phiên bản C-SPAN3 của tôi đã không trở thành hiện thực, nhưng internet đã giúp nó hiện diện ở khắp nơi. Và trên *Huffington Post*, giờ đây chúng tôi đã có nhiều chuyên mục khác nhau: Tác Động, Tin Tốt và Những Điều Đang Làm, trong đó bao gồm những

câu chuyện cảm động của những người vượt lên chính mình để giúp đỡ người khác, đôi khi là những người ngay bên cạnh họ, đôi khi là những người ở phía bên kia của thế giới. Cũng tương tự như vậy, chúng tôi có những người tự kể những câu chuyện của chính mình bằng văn bản, hình ảnh hoặc video. Sự kỳ diệu xảy ra khi rất nhiều độc giả đã phản hồi các bài viết bằng việc tích cực tham gia vào những công tác thiện nguyện, bằng việc học cách cho đi thay vì nhận lại.

Mục sư Henry Delaney đã dành cả đời để sửa chữa miễn phí những ngôi nhà hỏng tại Savannah, Georgia. Ông nói với tôi rằng: “Tôi muốn mọi người cùng tham gia. Nó giống như đặt que còi trong ngọn lửa; ngọn lửa cũng sẽ bắt vào que còi đó.”

Xét từ góc độ vật lý, “một khối lượng đủ” là lượng vật liệu phóng xạ cần phải có để phản ứng hạt nhân có thể tự duy trì. Đối với phong trào giúp đỡ, “một khối lượng đủ” là khi thói quen giúp đỡ gây ảnh hưởng đến đủ số người để nó có thể bắt đầu tự lây lan khắp mọi nơi trên thế giới. Hãy nghĩ về nó như một sự lây nhiễm bùng nổ, và tất cả chúng ta giống như những “mầm bệnh” tiềm năng.

“Có những cánh cửa trong không gian mà bạn tìm kiếm,” một người bạn nói từng với tôi, “và những cánh cửa đó xuất hiện đúng lúc bạn đang chờ đợi.” Giờ đây chúng ta đang đối mặt với một cánh cửa như vậy – nó sẽ mở ra những cơ hội to lớn. Trước kia có quan điểm cho rằng con người là một dạng vật chất “độc nhất vô nhị”. Sự nhầm lẫn này đã thống trị cách sống của chúng ta và những gì chúng ta coi là thành công. Nhưng giờ đây điều này đang thay đổi. Chúng ta ngày càng nhận ra được điều đó một phần là do giá cả hàng hóa ngày càng leo thang, và một phần do những phát hiện khoa học mới – có những phương diện khác để sống một cuộc đời thực sự thành công. Và những phương diện này – bốn trụ cột của Thước đo thứ ba, sẽ ảnh hưởng đến tất cả mọi thứ chúng ta đang làm và sở hữu, từ sức khỏe cho đến hạnh phúc của chúng ta. Kết quả là những thứ mang tính vĩ mô và sử thi như số phận của nhân loại sẽ phụ thuộc vào những thứ mang tính riêng tư và cá nhân như hình dạng cuộc

sống của mỗi người trong số chúng ta – theo cách mà mỗi chúng ta lựa chọn để sống, suy nghĩ, hành động và cho đi.

Thay đổi thói quen ích kỷ và đánh thức bản chất của chúng ta (điều mà cả thế giới và chính chúng ta đều cần) là một hành trình lâu dài. Nhưng một lần nữa, nó sẽ bắt đầu với những bước nhỏ hằng ngày. Cuộc sống mỗi ngày của chúng ta chính là sự rèn luyện cuối cùng. Nếu tự đặt mục tiêu là viết một cuốn tiểu thuyết vĩ đại, có thể bạn sẽ không bao giờ bắt tay vào làm. Nhưng chắc chắn bạn có thể đạt được mục tiêu đó nếu kiên trì viết ra 100 từ mỗi ngày. Điều đó cũng giống với việc thay đổi bản thân:

1. Tích cực thực hiện những cử chỉ nhỏ thể hiện sự tử tế, hãy chú ý điều này sẽ ảnh hưởng đến tâm trí, cảm xúc và cơ thể của bạn ra sao.
2. Khi quyết định tạo dựng mối liên kết cá nhân với những người mà bạn phải gặp thường xuyên như: nhân viên thu ngân, nhân viên vệ sinh tại văn phòng hoặc khách sạn của bạn, nhân viên pha chế trong quán cà phê, hãy chú ý xem điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy sống động hơn và được kết nối lại với cuộc sống như thế nào.
3. Sử dụng kỹ năng hoặc tài năng mà bạn có – nấu ăn, kế toán, trang trí – để giúp những người đang gặp khó khăn trong các vấn đề đó. Điều này sẽ khởi động quá trình thay đổi của bạn từ *người nhận* thành *người cho*, kết nối bạn với thế giới và với sự phong phú tự nhiên trong cuộc sống của bạn.

Lời kết

Nếu may mắn, chúng ta sẽ có khoảng 30.000 ngày để chơi trò chơi cuộc sống. Cách chúng ta chơi sẽ xác định chúng ta đáng giá như thế nào. Hoặc như David Foster Wallace đã nói: “Mọi người đều tôn thờ. Sự lựa chọn duy nhất mà chúng ta có được là sự tôn thờ. Và lý do thuyết phục cho việc chọn một số thần linh hay vật để tôn thờ – có thể là Chúa Jesus hay Thánh Allah, có thể là Đức Giê-hô-va hoặc Nữ thần Wiccan, hoặc Tứ Diệu Đế, hoặc một số nguyên tắc đạo đức bất khả xâm phạm – là có khá nhiều thứ khác mà bạn tôn thờ sẽ trừng phạt bạn.”

Bây giờ, chúng ta đã biết qua các phát hiện khoa học mới nhất rằng nếu chúng ta tôn thờ tiền bạc, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy có đủ tiền. Nếu tôn thờ quyền năng, sự công nhận và sự nổi tiếng, chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn với chúng. Và nếu dành cả cuộc đời để tìm kiếm và tiết kiệm thời gian, chúng ta sẽ luôn thấy mình phiền muộn và căng thẳng.

“Hãy tiến về phía trước, phía trên và bên trong” là cách tôi kết thúc bài diễn văn đầu tiên tại Smith. Bằng nhiều cách khác nhau, cuốn sách này đã mang đến bằng chứng (thông qua kinh nghiệm của tôi và các nghiên cứu khoa học mới nhất) rằng chúng ta không thể phát triển và đạt được cuộc sống mà mình mong muốn (trái ngược với cuộc sống mà chúng ta đang chấp nhận) mà không cần học cách đi sâu vào bên trong.

Tôi hy vọng rằng cuốn sách này có thể vẽ một hướng khác cho tương lai của chúng ta – một cách sẵn có cho tất cả chúng ta ngay bây giờ, bất cứ nơi nào chúng ta tìm thấy chính mình. Một cách dựa trên chân lý bất diệt là cuộc sống vốn được hình thành từ trong ra ngoài – chân lý đã được các nhà thơ và nhà triết học công nhận suốt qua nhiều thời kỳ, và hiện đã được chứng thực bởi khoa học hiện đại. Tôi muốn chia sẻ hành trình cá nhân của riêng mình, làm sao tôi có thể học được cách để bước khỏi cuộc sống bận rộn để

khám phá điều bí ẩn trong cuộc đời tôi. Nhưng có một điều không kém phần quan trọng mà tôi cần nói rõ: đây không chỉ là cuộc hành trình của một người phụ nữ. Chúng ta có một nỗi khao khát chung để ngừng sống một cách nông cạn, để ngăn chặn việc làm tổn hại đến sức khỏe và các mối quan hệ của chúng ta bằng cách phấn đấu một cách kiệt sức để vươn đến biểu hiện thành công thông thường (tiền bạc và quyền lực) – thay vào đó, hãy xoáy sâu vào những niềm vui và những khả năng tuyệt vời trong cuộc sống của chúng ta. Cho dù điểm khởi đầu của bạn hoặc dạng thức của sự cảnh tỉnh của bạn là gì, những điều đó đều không quan trọng. Nó có thể là say đắm, bệnh tật, nghiện ngập, mất mát người thân, kết thúc mối quan hệ, một dòng thơ kích hoạt một điều gì không thể diễn tả được trong bạn (tôi đã đề cập khá nhiều trong cuốn sách) hoặc nghiên cứu khoa học về quyền năng và lợi ích của việc nghỉ chậm lại, ngủ đủ giấc, tư duy hoặc cuộc trò chuyện nội tâm... Bất kể điểm khởi đầu của bạn là gì, hãy nắm lấy nó. Bạn sẽ cảm nhận được lời hiệu triệu, bởi vì đó là những gì thời đại của chúng ta đang kêu gọi. Và trong suốt cuốn sách, tôi đã chỉ ra rằng có rất nhiều công cụ ở bên trong nội tâm có thể giúp chúng ta quay trở lại đúng hướng mỗi khi chúng ta vấp ngã. Và chúng ta chắc chắn sẽ làm được điều đó.

Phụ lục A

D

Ước đây là hàng loạt các công cụ thiền và chánh niệm giúp bạn bắt đầu quá trình thực hành của mình, được biên soạn bởi Carolyn Gregoire:

HEADSPACE

Cựu tu sĩ Phật giáo Andy Puddicombe đã thành lập Headspace để giúp cho việc thiền định trở nên dễ dàng hơn với mọi người. Chương trình “Lấy 10” (Take 10) của Headspace – 10 ngày đáng giá với 10 phút thiền định – là một cách đơn giản để bắt đầu thực hành thiền định. Thông qua các video hoạt hình ngắn ứng dụng các nguyên tắc cơ bản của chánh niệm, cùng những bản ghi âm giúp bạn trải qua các bài thực hành chánh niệm ngắn gọn và thiền định mỗi ngày. Hiện nay có một kênh Headspace dành cho hành khách trên chuyến bay của Virgin Atlantic.

Bạn có thể tải xuống miễn phí cho iPhone và Android tại [getsomeheadspace.com](https://www.getsomeheadspace.com).

NHỮNG GHI CHÉP THIỀN ĐỊNH CỦA MARK WILLIAMS

Mark Williams, giáo sư tâm lý học lâm sàng, giám đốc Trung tâm Chánh niệm Oxford, tác giả của cuốn *Mindfulness* (tạm dịch: *Chánh niệm*), đưa ra một loạt phương pháp thiền định miễn phí cho các thiền sinh mới, có các hướng dẫn thực hành, bao gồm một phần nghỉ ngắn ba phút, thiền định cho trầm cảm, thiền định im lặng với chuông, và một bài “thiền sôcôla” vui vẻ. “Chúng ta phải vượt ra khỏi những giới hạn và học cách trải nghiệm thế giới một cách trực tiếp mà không có sự bình luận trong suy nghĩ,” tác giả Williams đã viết trong *The Mindful Way Through Depression* (tạm dịch: *Con đường chánh niệm để vượt qua sự trầm uất*), “chúng ta có thể mở cửa tâm

hồn với những khả năng không giới hạn của hạnh phúc mà cuộc sống đã cung cấp cho chúng ta.”

Bạn có thể tải xuống miễn phí tại franticworld.com.

BUDDHIFY

Được coi là “ứng dụng thiền đô thị”, Buddhify đưa ra cách tiếp cận vui nhộn để tạo ra một khóa thiền định thực hành. Buddhify sử dụng đồ họa tươi sáng và ngôn ngữ đơn giản (không có tiếng Phạn hoặc đề cập đến Luân Xa) và được thiết kế để sử dụng khi bạn đang di chuyển. Ứng dụng có những cài đặt khác nhau như nhà riêng, đi du lịch, đi bộ và phòng tập thể dục, cung cấp phương thức thiền định âm thanh và video phù hợp với mọi nơi mà bạn đang ở. Buddhify “thực sự thay đổi cuộc sống của chúng ta theo những cách rất thú vị”, một người sử dụng viết.

Bạn có thể tải xuống miễn phí cho iPhone và Android.

CÁC LỚP THIỀN TRỰC TUYẾN CỦA PHONG TRÀO NÂNG CAO NHẬN THỨC NỘI TÂM

Phong trào Nâng cao Nhận thức Nội tâm do John-Roger thành lập cung cấp một khóa học trực tuyến gồm 12 bài học về thiền định và các bài tập tinh thần cho người mới bắt đầu bao gồm các bài đọc, âm thanh và video. Chương trình bao gồm các bài thiền định tích cực hoặc những bài tập tinh thần nhấn mạnh vào việc kết nối với nguồn trí tuệ bên trong chúng ta. Các hướng dẫn từng bước bao gồm sử dụng thần chú, giữ một nhật ký hành trình và thở thiền định.

Bạn có thể tải xuống miễn phí trên msia.org.

CHOPRA CENTER MEDITATION PODCAST DEEPAK

Chopra Center Meditation Podcast Deepak cung cấp nhiều phương thức cho các thiền giả có kinh nghiệm, bao gồm một bộ sưu tập 24 podcast thiền định miễn phí. Các podcast bao gồm những cuộc nói chuyện truyền cảm hứng và thiền định âm thanh để giải phóng căng

thăng, thúc đẩy sự hồi phục, lòng biết ơn, tự nâng cao sức mạnh và hơn thế nữa. Bạn có thể tải podcast trên iTunes và nghe chúng ở nhà, trong khi đi làm hoặc khi đi bộ.

Bạn có thể tải xuống miễn phí trên iTunes.

OPRAH & DEEPAK CHOPRA'S MEDITATION MASTER

Trilogy Chopra đã hợp tác với Oprah Winfrey trong một loạt thử thách thiền định trực tuyến kéo dài 21 ngày, thu hút gần hai triệu người tham gia. Giờ đây, họ đã thực hiện cả ba phần thách thức, về các chủ đề mong muốn và số mệnh, sức khỏe hoàn hảo và mối quan hệ thần bí – có sẵn thông qua Oprah & Deepak's Meditation Master Trilogy, bộ quà tặng chứa 66 bài thiền định âm thanh và một nhật lý tương tác.

Bạn có thể tải về với giá 99 đô-la trên chopracentermeditation.com/store.

CALM.COM

Bạn có thể ngắm nhìn bãi biển với những con sóng xô bờ, tràn ngập tiếng cười nói và ánh nắng mặt trời trong thời gian thiền định mà không phải rời khỏi nhà. Calm.com có sẵn với mẫu ứng dụng đó.

Bạn có thể tải xuống miễn phí trên calm.com và App Store.

DO NOTHING FOR 2 MINUTES (KHÔNG LÀM GÌ TRONG 2 PHÚT)

Donothingfor2minutes.com chỉ đơn giản là một video chiếu toàn màn hình cảnh sóng vỗ vào lúc hoàng hôn với một bộ đếm ngược thời gian trong hai phút, cùng với các hướng dẫn: “Chỉ cần thư giãn và nhìn vào làn sóng. Đừng chạm vào con chuột hoặc bàn phím trong hai phút. Nếu bạn làm vậy, một tia sáng màu đỏ rực rỡ ‘FAIL’ sẽ xuất hiện trên màn hình.”

Bạn có thể tải xuống miễn phí tại www.donothingfor2minutes.com.

MEDITATEAPP FOR ANDROID (ỨNG DỤNG THIỀN CHO ANDROID)

Là một bộ đếm thời gian thiền định và theo dõi thiết bị tổng hợp, MeditateApp cho phép bạn tạo ra các kế hoạch và lịch trình, lựa chọn thiền cho những mốc thời gian cụ thể và xem các biểu đồ chi tiết về hoạt động trong quá khứ. Các bài tập thiền định có thể được thiết lập thời gian và lưu ở một trong ba chế độ: Thiền, Thiền với Xác nhận, và Chế độ rơi vào trạng thái ngủ, mà dần dần làm giảm âm thanh của thiền định.

Hiện có sẵn cho Android (miễn phí, hoặc 1,99 đô-la cho phiên bản đầy đủ) từ Google Play.

MENTAL WORKOUT

Ứng dụng Mental Workout nhằm mục đích giúp bạn luyện tập chánh niệm, ngủ ngon hơn, giảm căng thẳng và giữ tập trung. Ứng dụng Mental Workout's Mindfulness Meditation được thiết kế bởi thiền sư và nhà trị liệu tâm lý Stephan Bodian, cung cấp các hướng dẫn và một bộ đếm thời gian cho phương pháp thiền định tĩnh lặng. Nó cũng có một chương trình tám tuần dành cho người mới bắt đầu, cũng như các hướng dẫn truyền cảm hứng và thư giãn. Ngoài ứng dụng Mindfulness Meditation, Mental Workout còn cung cấp một số chương trình để sử dụng trên Mac, PC, iPhone, iPad và Android, bao gồm các ứng dụng sử dụng cách tiếp cận dựa trên chánh niệm để giúp bạn giảm căng thẳng, nâng cao chất lượng giấc ngủ và bỏ thuốc lá.

Các chương trình có sẵn với chi phí khác nhau tại mentalworkout.com.

FINDING THE SPACE TO LEAD MEDITATIONS AND REFLECTIONS

Janice Marturano, người đã mang thiền định tới General Mills và tiếp tục thành lập Institute for Mindful Leadership, đã đưa ra các hướng dẫn thiền định bằng âm thanh và các bài tập phản xạ để giúp

bạn chạm sâu vào tâm trí. Các bản ghi âm bao gồm một bài thiền từ bi, thiền định trên bàn ghế và rất nhiều bài tập thú vị khác nữa.

Bạn có thể tải xuống miễn phí từ: findingthespacetolead.com.

Phụ lục B

Đ

Để giúp bạn bắt đầu hoạt động tình nguyện hoặc bồi dưỡng tinh thần cho đi, dưới đây là danh sách một số trang web ưa thích của tôi để kết nối tới các hội nhóm tình nguyện trong cộng đồng và khắp nơi trên thế giới, do Jessica Prois, biên tập viên của *Huffington Post* tổng hợp:

SMARTVOLUNTEER (SMARTVOLUNTEER.ORG)

SmartVolunteer cung cấp một cách dễ dàng để cống hiến các kỹ năng của bạn cho các tổ chức phi lợi nhuận và các doanh nghiệp xã hội khác. Các trang web của nó liệt kê công việc tình nguyện trong các lĩnh vực như công nghệ, tài chính, tiếp thị và nguồn nhân lực. Và nếu không thể trở thành tình nguyện viên trực tuyến, bạn có thể tìm kiếm các cơ hội tình nguyện “ảo”, chỉ cần có máy tính kết nối internet.

ALL FOR GOOD (ALLFORGOOD.ORG)

Là cơ sở dữ liệu lớn nhất về các cơ hội tình nguyện trực tuyến, All for Good là nền tảng tuyệt vời để bạn tìm cách tạo ra sự khác biệt. Trang web chứa 150.000 danh sách tình nguyện viên địa phương trong các thành phố lớn. All for Good cũng nắm quyền chương trình United We Serve (Chúng ta đoàn kết phục vụ) và là một phần của tổ chức Points of Light – mạng lưới tình nguyện viên lớn nhất trên thế giới.

VolunteerMatch (volunteermatch.org)

Với khoảng 77.000 cơ hội tình nguyện, VolunteerMatch sẽ kết nối bạn và cho phép bạn tìm kiếm dựa trên những gì bạn quan tâm nhất. Bạn chỉ cần gõ những vấn đề của bạn vào khung “I Care About”. Bên cạnh các cơ hội đã được liệt kê, trang web còn cung

cấp công cụ giúp các tổ chức – từ những tập đoàn đến các trường đại học – khuyến khích nhân viên và sinh viên thực hiện công tác tình nguyện và mời người khác tham gia. Hiện có gần 100.000 tổ chức phi lợi nhuận sử dụng VolunteerMatch để tuyển dụng.

CATCHAFIRE (CATCHAFIRE.ORG)

Catchafire kết nối đội ngũ chuyên gia với các tổ chức phi lợi nhuận và những sáng kiến xã hội. Nếu bạn yêu thích nghệ thuật, hãy giúp đỡ các tổ chức phi lợi nhuận bằng cách kể lại câu chuyện thông qua từ ngữ, hình ảnh và thiết kế đồ họa. Nếu bạn thành thạo về các con số, Catchafire sẽ hướng bạn đến một tổ chức cần sự giúp đỡ về kế toán hoặc các nhiệm vụ hành chính hằng ngày. Nó cũng giúp bạn theo dõi hiệu quả công việc của mình, với một thông báo cho bạn biết giá trị tiền tệ của công việc tình nguyện mà bạn làm cho tổ chức.

IVOLUNTEER (IVOLUNTEER.ORG)

Là trung tâm của các câu chuyện về thảm họa thiên nhiên và những sự kiện khác khiến mọi người tuyệt vọng, iVolunteer sẽ kết nối bạn với các tổ chức phi lợi nhuận và các dịch vụ cứu trợ. Nhiệm vụ của trang web bắt nguồn từ niềm tin rằng mỗi hành động tình nguyện có thể truyền cảm hứng cho người khác tham gia phong trào.

DONORSCHOOSE (DONORSCHOOSE.ORG)

Được thành lập bởi Charles Best, một cựu giáo viên nghiên cứu xã hội, DonorsChoose giúp bạn tạo ảnh hưởng trong các lớp học trên khắp nước Mỹ. Các giáo viên trường công sẽ gửi yêu cầu hỗ trợ của họ từ máy tính xách tay, kindles, máy ảnh đến dây thừng, đồ họa nghệ thuật và kho lưu trữ... và bạn có thể tùy chọn một dự án để đóng góp. Một khi dự án đạt được mục tiêu, DonorsChoose sẽ vận chuyển vật liệu đến trường và bạn sẽ được kết nối trực tiếp với giáo viên và sinh viên mà mình đã giúp đỡ.

IDEALIST (IDEALIST.ORG)

Idealist giúp bạn tìm được việc làm, thực tập sinh hoặc tình nguyện viên dựa trên nơi ở, lịch làm việc và sở thích của bạn. Trang web giúp bạn tham gia cộng đồng của riêng mình, cập nhật các cơ hội tình nguyện đang diễn ra, những yêu cầu hỗ trợ từ các tổ chức phi chính phủ và các sự kiện trong khu vực của bạn.

UN VOLUNTEERS (UNV.ORG)

Liên Hợp Quốc cung cấp các cơ hội tình nguyện trong hai lĩnh vực: hỗ trợ phát triển và các hoạt động nhân đạo, gìn giữ hòa bình. Nếu bạn muốn tạo sự khác biệt nhưng không thể đi vòng quanh thế giới, bạn có thể đăng ký các dự án tình nguyện trực tuyến thông qua việc soạn thảo đề xuất cho các giải pháp về nước và vệ sinh.

DOSOMETHING (DOSOMETHING.ORG)

Hơn hai triệu thanh niên đã bắt đầu các dự án tình nguyện thông qua DoSomething, một trong những nền tảng phổ biến nhất cho thế hệ Millennial. DoSomething sẽ kết nối bạn với các nguồn tài nguyên mà bạn cần để khởi động hoặc tham gia các sáng kiến như thu thập quần bò cho người vô gia cư hoặc quyên góp điện thoại di động cho những nạn nhân của bạo hành gia đình.

VOLUNTEER.GOV

Nếu bạn là một người theo kiểu “xắn-tay-áo-lên³⁴”, hãy xem Volunteer.gov – một danh sách các dự án dịch vụ nguồn tài nguyên thiên nhiên và văn hóa với các cơ quan chính phủ, bao gồm Sở Công viên Quốc gia, Cục Khảo sát Địa chất và Cục Kiểm lâm. Chương trình này bao gồm rất nhiều những cơ hội tình nguyện đa dạng, từ việc dọn dẹp rác thải trên bãi biển đến việc giúp Liên đoàn Kỹ sư Quân đội bảo vệ tổ chim đại bàng.

HELP FROM HOME (HELPPFROMHOME.ORG)

Trang web đến từ nước Anh này cam kết giúp bạn “thay đổi thế giới chỉ với bộ đồ ngủ”. Nó sẽ kết nối bạn với những công việc thiện nguyện phù hợp với lịch trình sinh hoạt của bạn, ví dụ như rà soát

một trang văn bản trong thời gian nghỉ trưa, hoặc đan một cái chăn cho một gia đình nào đó đang cần trong buổi tối rảnh rỗi.

UNIVERSALGIVING (UNIVERSALGIVING.ORG)

Nếu bạn vừa muốn tạo ra sự khác biệt vừa muốn đi du lịch, UniversalGiving sẽ kết nối bạn với các cơ hội ở hơn 100 quốc gia. Bạn có thể rà soát danh mục để tìm kiếm các dự án của UniversalGiving, chẳng hạn như hỗ trợ xây dựng một trạm y tế ở Kenya, làm tình nguyện viên tại trại trẻ mồ côi ở Campuchia, hoặc dạy tiếng Anh ở Ý.

Chú thích

- [1.](#) Millennial là thế hệ sinh từ năm 1980 đến 1998, chiếm 32% dân số thế giới.
- [2.](#) Thời kỳ bùng nổ trẻ sơ sinh, chỉ thế hệ công dân sinh vào khoảng năm 1946 đến 1964.
- [3.](#) Nhà toán học, nhà vật lý, kỹ sư, nhà phát minh và nhà thiên văn học người Hy Lạp.
- [4.](#) Gertrude Stein là một nhà văn người Mỹ, tuy vậy bà sống chủ yếu ở Pháp. Bà là một trong những nhân vật tiêu biểu trong sự phát triển của nghệ thuật hiện đại và văn học hiện đại.
- [5.](#) George Denis Patrick Carlin là một diễn viên hài stand-up, nhà phê bình xã hội và nhà văn người Mỹ, người đã giành được năm giải Grammy với các album hài. Carlin nổi tiếng với thể loại hài về chính trị, tiếng Anh, tâm lý, tôn giáo, và nhiều chủ đề cấm kỵ khác.
- [6.](#) Adrenaline: Một loại hoóc-môn được sản xuất ra khi cơ thể bị đe dọa, sợ hãi hay căng thẳng, khiến nhịp tim đập nhanh hơn và cơ thể chuẩn bị cho những phản ứng chống lại sự nguy hiểm.
- [7.](#) Nhà sáng lập kiêm giám đốc của Stress Reduction Clinic tại Trung tâm Y khoa thuộc Đại học Massachusetts. Lĩnh vực chuyên môn của ông là nghiên cứu về sự ảnh hưởng của thân và tâm trong việc chữa bệnh, cũng như áp dụng thiền tập và chánh niệm vào đời sống hằng ngày.
- [8.](#) Nhà thơ kiêm đạo sĩ Hồi giáo thế kỷ XIII.
- [9.](#) Matthieu Ricard là một nhà văn và tu sĩ Phật giáo người Pháp cư trú tại Tu viện Shechen Tennyi Dargyeling ở Nepal.

[10.](#) Thời đại mới là một thuật ngữ được áp dụng cho một loạt các tín ngưỡng và thực hành tâm linh hoặc tôn giáo được phát triển ở các quốc gia phương Tây trong những năm 1970.

[11.](#) Thế hệ Y (còn gọi là Millennials - những người sinh ra trong giai đoạn từ đầu thập niên 1980 đến đầu thập niên 2000) là thế hệ đầu tiên lớn lên cùng các phương tiện truyền thông xã hội, đồng thời là lực lượng lao động chủ lực của hiện tại và tương lai.

[12.](#) Mắc phải một sai lầm hoặc bỏ lỡ cái gì đó.

[13.](#) Chỉ người có thể lực.

[14.](#) Chỉ việc khởi đầu một hành động quan trọng.

[15.](#) Nhà triết học Hy Lạp thế kỷ IV trước Công nguyên.

[16.](#) Nhà văn, nhà thơ, nhà tự nhiên học, nhà sử học, nhà triết học, nhà địa hình học mẫu mực người Mỹ.

[17.](#) Rainer Maria Rilke là một nhà thơ Áo viết bằng tiếng Đức, một trong những nhà thơ lớn nhất của thế kỷ XX.

[18.](#) Iago là một nhân vật hư cấu trong vở Othello của Shakespeare. Iago là nhân vật phản diện chính của vở kịch.

[19.](#) Sari hoặc Saree là một loại trang phục được yêu thích của phụ nữ Ấn Độ, có kích thước dao động từ 4-9m (cũng có khi dài tới 12 mét) dùng quấn quanh cơ thể theo nhiều phong cách khác nhau. Nó có nguồn gốc từ tiểu lục địa Ấn Độ và hiện được coi là trang phục truyền thống của Ấn Độ

[20.](#) Người có uy tín lớn trong cộng đồng người Hindu.

[21.](#) Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và phát hành năm 2016.

[22.](#) Thuật ngữ dùng để chỉ một tập hợp dữ liệu rất lớn và phức tạp đến nỗi các công cụ, ứng dụng xử lý dữ liệu truyền thống không thể

nào đảm đương được.

[23](#). Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và phát hành năm 2016.

[24](#). Một hóa chất nhân tạo dùng để sản xuất nhựa polycarbonate, có thể gây độc hại cho trẻ em.

[25](#). Một dân tộc bản địa châu Mỹ.

[26](#). Đồng phương tương tính (Synchronicity) là hiện tượng hai hoặc nhiều sự kiện có vẻ không liên quan nhau, khó có thể xảy ra một cách đồng thời ngẫu nhiên nhưng lại xảy ra trùng hợp một cách có ý nghĩa.

[27](#). Lớp tập huấn trước sinh bằng kỹ thuật Lamaze.

[28](#). Ramesses II là pharaon thứ ba của vương triều thứ 19 của Ai Cập. Ông được ghi nhận là một trong những pharaon vĩ đại, quyền lực và được ca tụng nhiều nhất trong lịch sử Ai Cập cổ đại.

[29](#). Giải Pulitzer là một giải thưởng của Mỹ, trao cho nhiều lĩnh vực, trong đó quan trọng hơn cả là về báo chí và văn học. Đặc biệt về báo chí, Pulitzer được xem như một trong những giải thưởng danh giá nhất.

[30](#). Một đơn vị chăm sóc đặc biệt, còn được gọi là đơn vị trị liệu chuyên sâu, là một bộ phận đặc biệt của bệnh viện chuyên cung cấp các loại thuốc điều trị chuyên sâu.

[31](#). Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và phát hành năm 2015.

[32](#). Từ ngày 1 tháng 10 đến 17 tháng 10 năm 2013, chính phủ Mỹ bị đóng cửa, tức ngừng các dịch vụ được coi là “không loại trừ” (non-excepted) theo Đạo luật Phòng ngừa Thiểu hụt vì Quốc hội không thông qua dự luật phân phối ngân sách.

[33.](#) Oprah Gail Winfrey là người dẫn chương trình đối thoại nổi tiếng trên truyền hình và là nhà xuất bản tạp chí. Bà còn là phụ nữ Mỹ gốc Phi đầu tiên có tên trong danh sách các tỉ phú và được xem là một trong những nhân vật có nhiều ảnh hưởng nhất trên thế giới, tham gia rất tích cực vào các hoạt động từ thiện.

[34.](#) Nguyên văn “roll-up-your-sleeves”: sẵn sàng để làm việc gì đó nặng nhọc.

1. [Lời giới thiệu](#)
2. [Chương 1. Hạnh phúc](#)
3. [Một kế hoạch mới: Thời gian để tái cấu trúc cuộc sống của chúng ta](#)
4. [Chương 2. Sự thông thái](#)
5. [Cuộc đời giống như một lớp học](#)
6. [Chương 3. Sự kỳ diệu](#)
7. [Hành trình bay vào không gian trên con tàu vũ trụ](#)
8. [Chương 4. Sự cho đi](#)
9. [Mở rộng ranh giới sự quan tâm: Cuối tuần này chúng ta sẽ làm gì?](#)
10. [Lời kết](#)
11. [Phụ lục A](#)
12. [Phụ lục B](#)
13. [Chú thích](#)